

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК  
\_\_\_\_\_ Е.В.Бледных  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 Физическая культура**

Профессия	09.01.02. Наладчик компьютерных сетей.
Курс	3
Группа	НК-31

Ставрополь 2022

ОДОБРЕНА  
Кафедрой физического воспитания  
Протокол №9 от 24.05.2022г  
Зав.кафедрой  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коляко

Согласовано:  
Методист  
\_\_\_\_\_ О.С. Сизинцова

Составитель: Шальпин Е.А, преподаватель,

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 13 от 27.05.2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **09.01.02 Наладчик компьютерных сетей** укрупненной группы профессий **09.00.00 Информатика и вычислительная техника.**

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Разработчики:  
Шалыпин Е.А., преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **09.01.02 Наладчик компьютерных сетей** крупной группы профессий **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура – ФК.00.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППКРС по данной специальности:

**а) общих компетенций (ОК),** включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 Физическая культура**

#### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
практические занятия	<b>40</b>
контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i></b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	<b>1</b>		
	<b>Лабораторные работы</b> <i>{не предусмотрены}</i>	-	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	
	<b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение домашнего задания по теме.	2	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Изучение элемента эстафетного бега «финиширование». Выполнение специально – подготовительных легкоатлетических упражнений.		
<b>Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
<b>1</b>			
	<b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	2	
	<b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение домашнего задания по теме.	2	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Элементы низкого старта. Спринтерские дистанции.		

<b>Тема 1.3.</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		-		
	1				2
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		-		
	<b>Практические занятия.</b> 1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка. 2. Отработка техники прыжка, отталкивание от планки, приземление.		4		
	<b>Контрольные работы(не предусмотрены)</b>		-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение домашнего задания по теме.		4		
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Отработка прыгучести. Развитие силовой выносливости.				
<b>Тема 1.4.</b> <b>Техника эстафетного бега.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		-		
	1				2
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		-		
	<b>Практические занятия.</b> 1. Отработка техники эстафетного бега и техники передачи эстафетной палочки.		2		
	<b>Контрольные работы(не предусмотрены)</b>		-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение домашнего задания по теме.		2		
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Отработка обще-развивающих упражнений и специально-развивающих упражнений.				
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника ведения и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		-		
	1				2
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		-		
<b>Практические занятия.</b> 1.Отработка техники ведения и передачи мяча, приёма и передачи мяча.		2			



	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение домашнего задания по теме.		
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Повторение правил игры в баскетбол: разметка площадки, «финты» в баскетболе.		
<b>Тема 2.2. Комбинационные действия.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	
	1		2
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение домашнего задания по теме.		
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Отработка тактики защиты и нападения.		
<b>Тема 2.3. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	
	1		2
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Повторение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двухсторонней игры.	2	
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение домашнего задания по теме.		
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Совершенствование специально-подготовительных упражнения в баскетболе. Быстрый прорыв в условиях игрового единоборства. Запрещённые действия нападающих в баскетболе.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>16</b>	

<b>Волейбол.</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	1		
	<b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	<b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение домашнего задания по теме.	2	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Повторение правил игры в волейбол. Техника защиты и нападения в волейболе.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	1		
	<b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Совершенствование техники подачи мяча.	2	
	<b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение домашнего задания по теме.	2	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Изучение судейства в волейболе.		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника верхней и нижней подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	1		
	<b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Совершенствование техники подачи мяча.	2	
	<b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение домашнего задания по теме.	2	

	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Отработка передачи мяча.		
<b>Тема 3.4.</b> <b>Двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	
	1		2
	<b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	2	
	<b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение домашнего задания по теме.	2	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Запасной игрок «Либеро»		
<b>Радел 4</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	
	1		2
	<b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. 2. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	4	
	<b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение домашнего задания по теме.	4	
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Выполнение упражнений общей физической подготовки.		
<b>Тема 4.2 .</b> <b>Профессионально-</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	
	1		2

прикладная физическая подготовка	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Выполнение домашнего задания по теме.			
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников физического труда.			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 5.1. Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		-	2
	1			
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	<b>Практические занятия.</b> 1. Отработка техники общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. 2. Выполнение наклонов, выпадов и приседаний. Упражнения сидя и лёжа.		4	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	Выполнение домашнего задания по теме.			
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников сидячих профессий.				
<b>Тема 5.2. Техника акробатических</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	1			
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>			

упражнений	<b>Практические занятия.</b> 1. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. 2. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	
	<b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Выполнение домашнего задания по теме.		
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Отработка техники элемента «Кувырок вперёд», техники элемента «Кувырок назад», техники элемента «Колесо».		
<b>Дифференцированный зачёт</b>	2		
	<b>Всего:</b>	80	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры, ракетки для бадминтона, волан, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования/ А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.- 320 с. - ISBN978-5-4468-5107-2.-Текст непосредственный.
- 2.Решетников, Н.В.Физическая культура :учебник для учреждений нач .и сред. проф. образования .-3-е изд, стер.-М. :Академия,2016

##### Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В.Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / Н.В. Решетников.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2016.-176 с.-ISBN 978-5-4468-3070-1.-Текст непосредственный.

##### Электронные учебники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — ISBN 978-5-4488-0038-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70294.htm> (дата обращения: 19.06.2019).- Режим доступа: для зарег. пользователей.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон.текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
3. (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. —

Электрон.текстовые данные. — М.: Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — ISBN 2227-8397. —URL: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html> (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

4. Виленский, М.Я.Физическая культура: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО/М.Я. Виленский. М.: — КноРус, 2015. — 213 с. - Источник: Российская государственная библиотека (РГБ).-URL :[https://нэб.рф/catalog/000199\\_000009\\_000006840/](https://нэб.рф/catalog/000199_000009_000006840/) (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа: свободный.

### Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web:<http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web:<http://goup32441.narod.ru>.

## 3.3. Образовательные технологии

**3.3.1.** В соответствии с ФГОС СПО по профессии **09.01.02 Наладчик компьютерных сетей** в разделе VII. п.7.1. Требования к условиям реализации программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих указано, что «при формировании ППКРС образовательная организация: должна предусматривать при реализации компетентного подхода использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся».

**3.3.2. Используемые активные образовательные технологии при реализации программы ФК.00 Физическая культура**

<b>Вид занятия*</b>	<b>Используемые активные образовательные технологии/формы проведения занятий, методы и приемы</b>
<b>ТО</b>	<p><b>Проблемное обучение:</b>  –проблемная лекция;  –групповые дискуссии;  . – лекция - провокация.</p> <p><b>Технология витагенного обучения:</b>  –актуализация жизненного опыта;  –сравнение объектов;  –работа по сопоставлению объектов;  – группировка и классификация, рефлексия.</p>
<b>ПЗ</b>	<p>- <b>Технология</b> коллективного взаимодействия - ведущая форма - организованный диалог, коллективный способ обучения. Студенты учатся взаимодействовать друг с другом, отмечать ошибки в выполнении заданий. Оценивается тот, кто обучает.</p> <p>- <b>Технология</b> разноуровневого обучения (дифференцированного).Организуется самостоятельная работа, посильность выполнения задания в малых группах, лучше усваиваются упражнения (одни занимаются силовой подготовкой, другие развивают гибкость, ловкость и т.д.)</p> <p>- <b>Технология</b> коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения.</p> <p>- <b>Технология</b> проблемного обучения-внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.</p>
<b>СР</b>	<p><b>Технология ситуационного обучения:</b>  –анализ конкретных ситуаций;  – перенос усвоенных знаний в новую ситуацию.</p> <p><b>ИКТ:</b>  –решение функциональных задач;  –решение ситуационных задач;  –решение контекстных функциональных задач.</p> <p><b>Технология развития критичности мышления:</b>  –ключевые термины;  –самостоятельное формулирование выводов.</p> <p><b>Интегративного обучения:</b>  –обобщение и систематизация;  –работа по сопоставлению.</p>

*\*) **ТО** – теоретическое обучение, **ПЗ** – практические занятия, **ЛР**– лабораторная работа; **СР**– самостоятельная работа*

### **3.4 Общие требования к организации образовательного процесса.**

ФГОС СПО предусмотрено 2 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении. Необходимый теоретический материал



излагается также на каждом занятии в форме рекомендаций по выполнению практических занятий.

Структура рабочей программы во второй год обучения предполагает формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, изучение эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

В третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины Физическая культура образовательного учреждения составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении. При ее реализации используются различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине Физическая культура, является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль** оценкарезультатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<i>1</i>	<i>2</i>
	<b>Умения:</b>	
ОК 1, 3, 4, 6, 7.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - диагностика; - дифференцированный зачет.
	<b>Знания:</b>	
ОК 1, 3, 4, 6, 7.	роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	- Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - дифференцированный зачет.
ОК 1, 3, 4, 6, 7.	основ здорового образа жизни	- Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - дифференцированный зачет.

### 5. Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура

Дата	Содержание изменений	Было	Стало
28.06.2017г.	Внесены изменения в раздел 3 пункт 3.2 Информационное обеспечение	<p><b>Основные источники:</b>            1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО), Учебник.-М.:ООО «КноРус»,2013.            2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура, Ученик.-М.:ООО «КноРус»,2012.            3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура, Ученик.-М.:ОИЦ «Академия»,2013</p> <p><b>Дополнительные источники:</b>            1. Анищенко В.С. Физическая культура: Медико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.- М.: Изд-во РУДН, 2012.-165с.            2. Барчуков И.С. теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуков,; под общ. ред. Г.В.Барчуковой.- М.: КНОРУС,2011.-368с.- (Среднее профессиональное образование).            3. Мишин Б.И. настольная книга учителя физической культуры/ Б.И.Мимин.-М.: Наука, 2012.-272с.</p>	<p><b>Основные источники:</b>            3. Бишаева А.А.. Физическая культура: учебник для студ. Профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2014.            4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования .-3-е изд., стер.-М.: Академия,2016</p> <p><b>Дополнительные источники:</b>            2. Анищенко В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.-М.: изд-во РУДН,2014.-165с.            2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С. Барчуков; под общ.Ред.Г.В.Барчуковой. –М.: КНОРУС, 2014- 368с. – (Среднее профессиональное образование)            3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин – М.: Наука 2014-272 с.</p>
27.08.2019г.	Внесены изменения в раздел 3.2. Информационное	<p><b>Основные источники:</b>            3. Бишаева А.А.. Физическая культура: учебник для студ.</p>	<p><b>Основные источники:</b>            1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф.</p>

	<p>обеспечение обучения.</p>	<p>Профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2014.</p> <p>4.Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования .- 3-е изд., стер.-М.: Академия,2016</p> <p><b>Дополнительные источники:</b></p> <p>2.Анищенко В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.-М.: изд-во РУДН,2014.-165с.</p> <p>2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С. Барчуков; под общ.Ред.Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2014- 368с. – (Среднее профессиональное образование)</p> <p>3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин – М.: Наука 2014-272 с.</p>	<p>образования/ А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.- 320 с. - ISBN978-5-4468-5107-2.-Текст непосредственный.</p> <p>2.Решетников, Н.В.Физическая культура :учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования .-3-е изд, стер.-М. :Академия, 2016</p> <p><b>Дополнительные источники:</b></p> <p>2. Решетников, Н.В.Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / Н.В. Решетников.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2016.- 176 с.-ISBN 978-5-4468-3070-1.-Текст непосредственный.</p>
--	------------------------------	--	---