

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СРМК
_____ Е.В.Бледных
«20» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

Специальность(профессия)	09.01.02Наладчик компьютерных сетей
Квалификация выпускника	Наладчик технологического оборудования
Курс	3
Группа	НК-31

Ставрополь 2020

ОДОБРЕНА

На заседании кафедры физического
воспитания

Протокол №10

от «18» мая 2020г

Зав.кафедрой

_____ П.В.Гурин

Согласовано:

Методист

_____ О.С. Диба

Разработчик: преподаватель ГБПОУ СРМК П.В. Гурин

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

Заключение Экспертного совета № 11 от «19» мая 2020 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:
Гурин П.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

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

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** укрупненной 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

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

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
Раздел 1. Лёгкая атлетика		20	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала.	-	2
	1		
	Лабораторные работы <i>{не предусмотрены}</i>	-	
	Практические занятия: 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	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение домашнего задания по теме.	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Изучение элемента эстафетного бега «финиширование». Выполнение специально – подготовительных легкоатлетических упражнений.		
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала.	-	2
1			
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение домашнего задания по теме.	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Элементы низкого старта. Спринтерские дистанции.		

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

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

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

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

прикладная физическая подготовка	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия. 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>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Выполнение домашнего задания по теме.			
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников физического труда.			
Раздел 5. Гимнастика		16		
Тема 5.1. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала.		-	2
	1			
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия. 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>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Выполнение домашнего задания по теме.			
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников сидячих профессий.			
Тема 5.2. Техника акробатических	Содержание учебного материала.			
	1			
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>			

упражнений	Практические занятия. 1. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. 2. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение домашнего задания по теме.		
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Отработка техники элемента «Кувырок вперёд», техники элемента «Кувырок назад», техники элемента «Колесо».		
Дифференцированный зачёт	2		
	Всего:	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. 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> (дата обращения: 19.06.2019).- Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Дополнительные источники:

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. 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>
3. (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/ (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа: свободный.

5. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
6. (дата обращения: 02.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>
8. (дата обращения: 02.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / сост. С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86139.html>
10. (дата обращения: 02.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
11. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
12. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93804.html> (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
13. Мрочко, О. Г. Физическая культура : методические рекомендации по подготовке рефератов / О. Г. Мрочко. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 30 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65688.html> (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

14. 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. - ISBN 978-5-4468-5107-2.- Текст непосредственный.
15. 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.

Журналы:

1. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

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
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 ППКР 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

Вид занятия*	Используемые активные образовательные технологии/формы проведения занятий, методы и приемы
ТО	<p>Проблемное обучение: –проблемная лекция; –групповые дискуссии; . – лекция - провокация.</p> <p>Технология витагенного обучения: –актуализация жизненного опыта; –сравнение объектов; –работа по сопоставлению объектов; – группировка и классификация, рефлексия.</p>
ПЗ	<p>- Технология 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>- Технология 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>- Технология коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения.</p> <p>- Технология проблемного обучения-внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.</p>
СР	<p>Технология ситуационного обучения: –анализ конкретных ситуаций; – перенос усвоенных знаний в новую ситуацию.</p> <p>ИКТ: –решение функциональных задач; –решение ситуационных задач; –решение контекстных функциональных задач.</p> <p>Технология развития критичности мышления: –ключевые термины; –самостоятельное формулирование выводов.</p> <p>Интегративного обучения: –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>
	Умения:	
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.
	Знания:	
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>Основные источники: 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>Дополнительные источники: 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>Основные источники: 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>Дополнительные источники: 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.	<p>Внесены изменения в раздел 3.2. Информационное обеспечение обучения.</p>	<p>Основные источники: 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>Дополнительные источники: 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>	<p>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. - ISBN 978-5-4468-5107-2.- Текст непосредственный. 2. Решетников, Н.В. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования .- 3-е изд., стер.-М. : Академия, 2016</p> <p>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.</p>
25.08. 2020г	<p>Внесены изменения в раздел 3.2. Информационное обеспечение обучения</p>	<p>Основные источники: 1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А.</p>	<p>Основные источники: 1. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. —</p>

		<p>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>Дополнительные источники:</p> <p>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.</p>	<p>Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — URL: http://www.iprbookshop.ru/75608.html (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа:для зарегистрированных пользователей.</p> <p>Дополнительные источники:</p> <p>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.html (дата обращения: 19.06.2019).- Режим доступа: для зарег. пользователей.</p> <p>2. 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</p> <p>3. (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.</p> <p>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/ (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа: свободный.</p>
--	--	--	---

			<p>5. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85501.html</p> <p>6. (дата обращения: 02.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>7. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86140.html</p> <p>8. (дата обращения: 02.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>9. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / сост. С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86139.html</p> <p>10. (дата обращения: 02.10.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>11. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А.</p>
--	--	--	--

		<p>Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91886.html (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>12. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/93804.html (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>13. Мрочко, О. Г. Физическая культура : методические рекомендации по подготовке рефератов / О. Г. Мрочко. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 30 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65688.html (дата обращения: 18.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>14. 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.</p> <p>15. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / Н.В. Решетников.- 3-е изд., стер. – М.:</p>
--	--	---

			<p>Академия, 2016.-176 с.-ISBN 978-5-4468-3070-1.-Текст непосредственный.</p> <p>Журналы:</p> <p>1.Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры</p> <p>2.Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.</p> <p>3.Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.</p> <p>Интернет ресурсы:</p> <p>1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://minstm.gov.ru.</p> <p>2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru.</p> <p>3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml</p> <p>4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru</p> <p>5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.</p>
--	--	--	---

