

ЧПОУ «Гуманитарный колледж «Эдельвейс»

ОДОБРЕНА

УМО преподавателей

ОГСЭ дисциплин

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель УМО \_\_\_\_\_ Музаева З.З.-А.

УТВЕРЖДЕНА

Зав. учебной частью

\_\_\_\_\_ Бахаева Х.Ш.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

на базе основного общего образования

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного стандарта (ФГОС) по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Организация-разработчик: ЧПОУ "Гуманитарный колледж "Эдельвейс""

Разработчики:

преподаватель \_\_\_\_\_ Шабиханов Р.Л.

Рассмотрена на заседании УМО преподавателей ОГСЭ дисциплин

\_\_\_\_\_ Председатель УМО Музаева З.З.-А.

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Согласовано

Зав. учебной частью \_\_\_\_\_ Бахаева Х.Ш.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>                             | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>16</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>18</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3, ОК6, ОК10:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| <b>ОК</b>     | <b>Умения</b>  | <b>Знания</b>  |
|---------------|--|--|
| <b>ОК 2.</b>  | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;  |
| <b>ОК 3.</b>  | владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)   | алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности                             |
| <b>ОК 6.</b>  | Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  |
| <b>ОК 10.</b> | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности                           | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная нагрузка   | 80          |
| Обязательная аудиторная нагрузка  | 40          |
| в том числе:  |             |
| лекции  | -           |
| практические занятия  | 40          |
| Самостоятельная работа обучающихся  | 40          |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета в 6 семестре |             |

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа     |  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|--|-------------|---|
| 1  | 2  |  | 3           | 5   |
| 2 курс. Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки                            |  |  |             |   |
| Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека | 1  | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха.   | 2           | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.  |
| Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции   | 2  | Практическая работа №1. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.   | 2           | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.  |
|  | 3  | Практическая работа №2 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.   | 2           | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.  |
|  | 4  | Практическая работа №3 Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши). | 2           | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.  |
|  | СРС №1<br>1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных. |  | 2           |   |
| Раздел 2 Спортивные игры. Волейбол   |  |  |             |   |
| Тема 2.1. Техника приема и передачи мяча   | 5  | Практическая работа №4. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху   | 2           | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.  |

|                                       |  |  |   |                                 |
|---------------------------------------|--|--|---|---------------------------------|
|                                       | 6  | Практическая работа №5 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.                                    | 2 | ОК 2, ОК 3,<br><br>ОК 6, ОК 10. |
| Тема 2.2.<br>Техника подачи мяча      | 7  | Практическая работа №6 Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность                       | 2 | ОК 2, ОК 3,<br><br>ОК 6, ОК 10. |
|                                       | 8  | Практическая работа №7 Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока. | 2 | ОК 2, ОК 3,<br><br>ОК 6, ОК 10. |
|                                       | 9  | Практическая работа №8 Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.                              | 2 | ОК 2, ОК 3,<br><br>ОК 6, ОК 10. |
|                                       | СРС №2<br>1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол |  | 2 |                                 |
| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол  |  |  |   |                                 |
| Тема 3.1.<br>Техника владения мячом   | 10   | Практическая работа №9 Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br><br>ОК 6, ОК 10. |
| Тема 3.2.<br>Техника игры в нападении | 11   | Практическая работа №10 Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.                             | 2 | ОК 2, ОК 3,<br><br>ОК 6, ОК 10. |
|                                       | 12   | Практическая работа №11 Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.                       | 2 | ОК 2, ОК 3,<br><br>ОК 6, ОК 10. |
|                                       | 13   | Практическая работа №12. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br><br>ОК 6, ОК 10. |
|                                       | 14   | Практическая работа №13 Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.              | 2 | ОК 2, ОК 3,<br><br>ОК 6, ОК 10. |
|                                       |  | СРС №3   | 2 |                                 |



|  |    |   |   |                             |
|--|----|---|---|-----------------------------|
| Раздел 4 Спортивные игры. Футбол                 |    |   |   |                             |
| ТЕМА 4.1<br>Спортивные<br>игры. Футбол           | 15 | Практическая работа №14 Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  | 16 | Практическая работа №15 Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  | 17 | Практическая работа №16 Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  |    | СРС №4  | 2 |                             |
| Раздел 5. Спортивные игры. Настольный теннис     |    |   |   |                             |
| Тема 5.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки | 18 | Практическая работа №17 Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
| Тема 5.2. Способы передвижения ног               | 19 | Практическая работа №18 Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
| Тема 5.3. Техника игры в нападении               | 20 | Практическая работа №19 Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  | 21 | Практическая работа №20 Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям  |   |                             |
|  |    | СРС №5  | 2 |                             |
| Раздел 6. Спортивная ходьба                      |    |   |   |                             |
| Тема 6.1. Техника                                | 22 | Практическая работа №21 Совершенствование техники попеременного   | 2 | ОК 2, ОК 3,                 |

|   |    |  |   |                             |
|---|----|--|---|-----------------------------|
| перемещения и ходы  |    | двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.   |   | ОК 6, ОК 10.                |
| Тема 6.2.<br>Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов                       | 23 | Практическая работа №22 Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
| Тема 6.3.<br>Техника спортивной ходьбы.   | 24 | Практическая работа №23 Совершенствование техники спортивной ходьбы.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
| Тема 6.4.<br>Техника и тактика бега по дистанции                                    | 25 | Практическая работа №24 Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 26 | Практическая работа №25 Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг. | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
| Тема 6.5.<br>Контрольные нормативы  | 27 | Практическая работа №26 Совершенствование элементов и тактики ходьбы распределение сил, лидирование, обгон.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 28 | Практическая работа №27 Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 29 | Практическая работа №28 Развитие техники спортивной ходьбы.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 30 | Практическая работа №29 Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   |    | СРС №6   | 2 |                             |
| Раздел 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания |    |  |   |                             |

|   |    |  |   |                             |
|---|----|--|---|-----------------------------|
|   | 31 | Практическая работа №30 Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта.         | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 32 | Практическая работа №31 Основные понятия и методические принципы физического воспитания.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 33 | Практическая работа №32 Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 34 | Практическая работа №33 Средства и методы развития гибкости и ловкости.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 35 | Практическая работа №34 Формы организации физического воспитания.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   |    | СРС №7   | 2 |                             |
| Раздел 8. Отдельные виды спорта и их характеристика |    |  |   |                             |
|   | 36 | Практическая работа №35 Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега.                                  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 37 | Практическая работа №36 Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 38 | Практическая работа №37 Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 39 | Практическая работа №38 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).                           | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 40 | Практическая работа №39 Разучивание Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений. комплексов специальных упражнений. | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |

|   |    |  |   |                             |
|---|----|--|---|-----------------------------|
|   |    | СРС №8   | 2 |                             |
| 3 КУРС РАЗДЕЛ 9. Олимпийское движение         |    |  |   |                             |
| Тема 1. Древние Олимпийские игры              | 1. | Практическая работа №40 История развития Олимпийского движения.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 2. | Практическая работа №41 Требования к участникам Олимпийских игр.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 3. | Практическая работа №42 Олимпийские игры современности   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 4. | Практическая работа №43 Олимпийская Хартия.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 5. | Практическая работа №44 Девиз, флаг олимпиады  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   |    | СРС №9   | 2 |                             |
| РАЗДЕЛ 10. Оценка уровня физического развития |    |  |   |                             |
|   | 6. | Практическая работа №45 Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.                       | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|   | 7. | Практическая работа №46 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
| Физическая культура в профессиональной        | 8. | Практическая работа №47 Производственная физическая культура.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |

|                 |     |  |   |                             |
|-----------------|-----|--|---|-----------------------------|
|                 | 9.  | Практическая работа №48 Освоение способов самоконтроля. Выполнение функциональных проб.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 10. | Практическая работа №49 Освоение основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 11. | Практическая работа №50 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
| <b>Плавание</b> | 12. | Практическая работа №51 Освоение техники специальных плавательных упражнений для изучений ( закрепление)                         | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 13. | Практическая работа №52 Техники плавание кролем на груди, стартов поворотов ныряний ногами и головой вперед.                     | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 14. | Практическая работа №53 Плавание равномерном темпе.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 15  | Практическая работа №54 Освоение техники движение рук при обучение стиля кроль.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 16  | Практическая работа №55 Освоение техники плавание в стиле кроль полной координации.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 17  | Практическая работа №55 Освоение техники стартов, поворотов ныряние ногами и головой вперед.                                     | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 18  | Практическая работа №57 Плавание до 400м.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 19  | Практическая работа №58 Плавание на спине.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|                 | 20  | Практическая работа №59 Игр во водное поло ( юноши), элементов фигурного плавания ( девушки) правил плавания в открытом водоеме. | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |

|  |     |  |    |                             |
|--|-----|--|----|-----------------------------|
|  | 21  | Практическая работа №60 Оказание доврачебной помощи пострадавшему.   | 2  | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  | 22  | Практическая работа №61 Освоение техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | 2  | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  | 23  | Практическая работа №62 Осуществление самоконтроля при занятиях плаванием.                                     | 2  | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  | 24. | Практическая работа №63 Плавание в умеренном и по переменном темпе до 600м.                                    | 2  | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  | 25. | Практическая работа №64 Освоение элементов   | 2  | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  | 26. | Практическая работа №65 Специальные подготовительные, общеразвивающие подводящие упражнения на суше.           | 2  | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10. |
|  |     | СРС №10  | 8  |                             |
|  |     |  | 80 |                             |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен специальный спортивный объект: спортивный зал.

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

###### **Основная литература**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2015. — 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. — 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с.

###### **Дополнительные источники**

1. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
3. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
5. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
7. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
8. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»



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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|--|---|--|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>:</p> <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов</p> | <p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определения оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>профессиональной направленности<br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>   | <p>сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>   |  |
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:<br/>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;<br/>составить план действия; определить необходимые ресурсы;<br/>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)<br/>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска<br/>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования<br/>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности<br/>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе<br/>описывать значимость своей (<i>специальности</i>)<br/>применять средства информационных технологий для решения профессиональных</p> | <p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> |  |  |
|---|--|--|