

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ ПГТУ «ПОЛИТЕХНИК»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

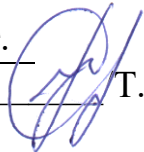
по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

## РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 5

« 28 » апреля 2022 г.

Председатель ПЦ  Т.А.Савина/

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО и на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г.), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2/16-з от 28.06.2016г.) для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Разработчик:

Быков Евгений Иванович, преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник»

Рецензент (внутренний)

Скоробогатова А.А., преподаватель высшей квалификационной категории, заместитель директора по УВР Высшего колледжа ПГТУ «Политехник»

Рецензент (внешний)

Комлева Т.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский строительный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, входит в цикл общеобразовательной подготовки и реализуется в 1 (зачет) и 2 семестрах (дифференцированный зачет).

Основой содержания учебной дисциплины Физическая культура являются двигательная деятельность обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Обучающиеся формируют основные правила здорового образа жизни, прививают потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Содержание дисциплины включает изучение следующих разделов:

1. Легкая атлетика.
2. Волейбол.
3. Лыжная подготовка.
4. Гимнастика.
5. Футбол.
6. Легкая атлетика.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 117 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 117 часов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, самоконтроль при выполнении физических упражнений и др.

Форма промежуточной аттестации – зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

Содержание программы БД.07 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление психического и физического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.07 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **личностных:**

- Л1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике

Л6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13. готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

М1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	117
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	117
в том числе:	-
лекционные занятия	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	115
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			20	
Тема 1.1. Техника безопасности.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
	Практические занятия		4	
Тема 1.2.Короткие дистанции.	1	Обучение и совершенствование низкого старта и стартового разгона. Скоростносиловая подготовка.		
	2	Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
Тема 1.3. Средние дистанции.				
	Практические занятия		8	
	1	Высокий старт и бег по дистанции. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.		
	2	Общеразвивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости.		
	3	Бег 400 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
4	Бег 1000 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики			
Тема 1.4.Длинные дистанции.	Практические занятия		6	
	1	Техника бега на длинные дистанции, развитие выносливости.		
	2	Совершенствование бега по дистанции.		
	3	Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.		
Раздел 2. Волейбол			22	
Тема 2.1.Стойки и перемещения.	Практические занятия		8	
	1	Обучение и совершенствование стоек и перемещений.		
	2	Развитие общей скоростной выносливости.		
	3	Развитие скоростно-силовых способностей.		
	4	Контроль за стойками и перемещениями во время игры.		
Тема 2.2. Нижняя и верхняя передача.			8	
	Практические занятия			
	1	Обучение нижней передачи мяча.		
	2	Обучение верхней передачи мяча.		
	3	Совершенствование нижней и верхней передачи мяча.		
	4	Учебная игра в волейбол-контроль		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.3. Подача мяча.	<b>Практические занятия</b> 1 Обучение и совершенствование нижней подаче мяча. 2 Обучение и совершенствование верхней подачи мяча. 3 Учебная игра, приемы передачи и подачи мяча, контроль.	6	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>	
Тема 3.1. Техника безопасности.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	
Тема 3.2. Классический ход.	<b>Практические занятия</b> 1 Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря. Смазка лыж. 2 Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом. 3 Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом. 4 Обучение попеременного двухшажного хода. 5 Совершенствование попеременного двухшажного хода. 6 Обучение технике одновременного хода (стартовый вариант). 7 Совершенствование техники одновременного хода (стартовый вариант).	14	
Тема 3.3. Коньковый ход.	<b>Практические занятия</b> 1 Техника одновременного конькового хода. 2 Совершенствование одновременного конькового хода. 3 Одновременный коньковый ход – зачет. 4 Техника попеременного конькового хода. 5 Совершенствование техники попеременного конькового хода.	10	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Акробатика	<b>Практические занятия</b> 1 Краткие сведения о виде спорта. Акробатические упражнения – комбинация. 2 Совершенствование акробатических упражнений. 3 Акробатические упражнения - зачет.	6	
Тема 4.2. Опорный прыжок согнув ноги	<b>Практические занятия</b> 1 Подводящие упражнения 2 Обучение прыжку согнув ноги	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3	Совершенствование прыжка согнув ноги через коня		
<b>Раздел 5. Футбол</b>			<b>20</b>	
Тема 5.1. Стойки и перемещения	<b>Практические занятия</b>			
	1	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.	4	
	2	Совершенствование стоек и перемещений.		
Тема 5.2. Передачи мяча.	<b>Практические занятия</b>		8	
	1	Обучение передачи мяча внутренней и наружной частью стопы.		
	2	Обучение передачи мяча наружной частью стопы.		
	3	Совершенствование передачи мяча внутренней и наружной частью стопы.		
	4	Совершенствование остановки и передачи мяча в парах.		
Тема 5.3. Ведение мяча и удары по воротам.	<b>Практические занятия</b>		8	
	1	Обучение ударам по воротам внутренней частью стопы.		
	2	Совершенствование ударам по воротам внутренней частью стопы.		
	3	Обучение ударам по воротам наружной частью стопы.		
	4	Совершенствование ударам по воротам наружной частью стопы.		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			<b>17</b>	
Тема 6.1. Короткие дистанции	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2	Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
Тема 6.2. Средние дистанции.	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Развитие выносливости. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.		
	2	Бег 400м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
	3	Бег 800м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.		
Тема 6.3. Длинные дистанции.	<b>Практические занятия</b>		7	
	1	Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.		
	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	3	Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.		
<b>ВСЕГО</b>			<b>117</b>	

## **Примерные темы индивидуальных проектов по дисциплине БД.07 Физическая культура**

1. Восстановление высококвалифицированных спортсменов после травмы коленного сустава, влияние физических упражнений на сустав.
2. Технические и тактические способности боксера I разряда.
3. Развитие гибкости детей дошкольного и школьного возраста.
4. Развитие скоростно-силовых способностей у волейболистов в группе начальной подготовки.
5. Характеристика методик формирования осанки в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Физические способности студентов I курса и студентов IV курса основной медицинской группы.
7. Особенности технической и тактической подготовки лыжников I разряда.
8. Особенности технической подготовки высококвалифицированных боксеров.
9. Развитие координационных способностей детей юношеского возраста, занимающихся легкой атлетикой.
10. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на формирование физических качеств.
11. Особенности технической подготовки высококвалифицированных пловцов.
12. Влияние занятиями физической культурой на формирование осанки.
13. Психологические основы обучения на занятиях физической культуры.
14. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам.
15. Особенности технической подготовки высококвалифицированных баскетболистов.
16. Спортивные игры, как основное средство развития все основных качеств молодого организма.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерного зала для ОФП.

#### **А) Спортивный комплекс: спортивный зал.**

Оснащенность:

Мультимедийное оборудование: компьютер - 1шт. (процессор Intel Pentium E2140/512Mb/ 160Gb/CR/DVD+RW), монитор LCD Samsung 19", мультимедийный проектор Mitsubishi SL 2V, музыкальный центр HousB – 1 шт., выносные колонки, микрофон, магнитофон HousB - 1 шт., флеш-накопитель с записями комплексов упражнений.

Средства обучения: шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волейбольные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимнастический переменной высоты – 1 шт.; мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.; стол тен-нисный 3 шт.; велотренажер – 1 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; волей-больная сетка – 1 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт., ракетка для бадминтона- 2 шт., мячи для настольного тенниса - 3 шт, щиты, кольца баскетбольные, ворота ,сетки, оборудование для силовых упражнений: штанга – 2 шт., гири – 6 шт.. гантели- 8 шт., блины – 23 шт., оборудование для занятий аэробикой: скакалки - 25 шт., гимнастические коврики - 25 шт., гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры, лыжная база с лыжехранилищем, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, лыжный инвентарь – 27 компл. (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази).

#### **Б) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

Оснащенность:

Средства обучения:

футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, оборудованные площадки для пляжного волейбола – 2 шт., площадка с элементами полосы препятствий.

#### **В) Стрелковый тир.**

Оснащенность:

Мультимедийное оборудование: компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

Средства обучения: стрелковый электр. тренажер «Скатт-профес» – 2 шт., Электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР - 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5мм пневм. Мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат МЛГ – 1 шт, винтовка пневмат. «Файн-602» - 1 шт., винтовка спортивная WALTERLG300 дерев. ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ – 46 – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт.

### **Г) Тренажерный зал общефизической подготовки.**

Оснащенность:

Средства обучения: монокулятор 7\*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрит ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Эллур» противозумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., тренажер наутил груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тренажер пер пов бед – 1 шт., тренажер стан д/жим– 1 шт., тренажер икроножст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

- Microsoft Access (лицензия №IM123460);
- Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711);
- Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460);
- Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460);
- Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460);
- Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460);
- Агент Dr.Web (лицензия № QS34-NC7C-SD53-K5L2);
- комплект ГАРАНТ-Мастер (лицензия №12-40272-000898);
- комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО);
- справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023 СВ 3 от 29.12.2022г).

## 4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины

### Основная и дополнительная литература

№ п/п	Список используемой литературы (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	<b>Щербак, А. П.</b> Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в таблицах / А. П. Щербак. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 136 с. — ISBN 978-5-507-46116-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/297704">https://e.lanbook.com/book/297704</a>	Электронный ресурс
2	<b>Бишаева, А. А.,</b> Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва : КноРус, 2022. - 379 с. - ISBN 978-5-406-08822-7. - URL: <a href="https://book.ru/book/941740">https://book.ru/book/941740</a>	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	<b>Соколовская, С. В.</b> Психология физической культуры и спорта / С. В. Соколовская. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. = ISBN 978-5-507-48245-0. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/352055">https://e.lanbook.com/book/352055</a>	Электронный ресурс
2	<b>Безбородов, А. А.</b> Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 112 с. - ISBN 978-5-507-45206-4. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/292841">https://e.lanbook.com/book/292841</a>	Электронный ресурс
3	<b>Филиппова, Ю.С.</b> Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1905554">https://znanium.com/catalog/product/1905554</a>	Электронный ресурс

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр).

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Форма текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

№	Наименование темы (раздела)	Результаты обучения по дисциплине	Формы контроля
1.	Легкая атлетика	П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
2.	Волейбол	П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
3.	Лыжная подготовка	П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
4.	Гимнастика	П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
5.	Футбол	П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
6.	Легкая атлетика	П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий

### Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

#### 1. Знания.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Результаты сдачи зачета и дифференцированного зачета оцениваются по шкале «зачтено», «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при

этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод

Оценка «отлично» выставляется за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «хорошо» выставляется за тоже выполнение, если при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## **Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2023-2024 учебный год по дисциплине БД.07 Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2023 г. (протокол № 1).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_  /Савина Т.А./

## **Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2024-2025 учебный год по дисциплине БД.07 Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2024 г. (протокол № 1).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Савина Т.А./

