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

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Е.Ю. Кузнецов
«05» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

2024

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 7
«04» апреля 2024 г.
Председатель ПЦК _____/Т.А. Савина/

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №13 от 29.09.2022г.), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от 30.11.2022г.) для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчик:

Бочкарева Мария Павловна, преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Быков Евгений Иванович, преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)

Михайлова С.В., преподаватель высшей квалификационной категории, старший методист Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внешний)

Комлева Т.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ «Йошкар-Олинский строительный техникум».

©Бочкарева М.П., Быков Е.И., 2024

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 09.02.07 Информационные системы и программирование, входит в цикл общеобразовательной подготовки и реализуется в 1, 2 семестрах.

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура включает изучение следующих разделов:

1.Физическая культура как часть культуры общества и человека

2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 80 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 78 часов.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет (1,2 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 профильным дисциплинам общеобразовательной подготовки.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Особое значение дисциплина БД.07 Физическая культура имеет при формировании и развитии ОК и ПК специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование:

Общие компетенции	**Планируемые результаты обучения**	
	Общие	**Дисциплинарные**[1]
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	*В части трудового воспитания:* - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, *Овладение универсальными учебными познавательными действиями:* а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; *Овладение универсальными коммуникативными действиями:* *б) совместная деятельность:* - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

	взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным *Овладение универсальными регулятивными действиями:* *г) принятие себя и других людей:* - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; *В части физического воспитания:* - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; *Овладение универсальными регулятивными действиями:* *а) самоорганизация:* -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

	знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	
ПК 5.3 Разрабатывать подсистемы безопасности информационной системы в соответствии с техническим заданием		- **умения: с**оздавать и управлять проектом по разработке приложения и формулировать его задачи. - **знания: н**ациональной и международной системы стандартизации и сертификации и систему обеспечения качества продукции; методы контроля качества объектно-ориентированного программирования; объектно-ориентированное программирование; спецификации языка программирования, принципы создания графического пользовательского интерфейса (GUI), файлового ввода-вывода, создания сетевого сервера и сетевого клиента.
ПК 7.5 Проводить аудит систем безопасности баз данных и серверов, с использованием регламентов по защите информации.		- **умения: р**азрабатывать политику безопасности SQL сервера, базы данных и отдельных объектов базы данных; владеть технологиями проведения сертификации программного средства. - **знания: т**ехнология установки и настройки сервера баз данных; требования к безопасности сервера базы данных; государственные стандарты и требования к обслуживанию баз данных.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	80
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	-
лекции	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	74
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа[2]	2
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачета (2 семестр).	

[2] Объем самостоятельной работы обучающихся определяется в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения обучающимися заданий самостоятельной работы, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса).

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 5.3. ПК 7.5.
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	2	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			**74**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	**Практические занятия**		**16**	
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	2	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	3	Бег 100м -зачет	2	
	4	Общие развивающие упражнения для легкоатлетов	2	
	5	Бег 400м - зачет	2	
	6	Бег 1000м - зачет	2	
	7	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
	8	Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
Тема 2.2 Баскетбол	**Практические занятия**		**14**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	
	2	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой	2	
	3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	
	4	Ведение мяча на месте, в движении	2	
	5	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	6	Броски мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча по кольцу	2	
	7	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.3 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**		**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 5.3. ПК 7.5.
	1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.	2	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	**Практические занятия**		**16**	
	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке. Освоение и совершенствование техники лыжных ходов	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	2	Техника одновременного бесшажного классического хода	2	
	3	Техника попеременного двухшажного классического хода	2	
	4	Техника одновременного классического хода (стартовый вариант)	2	
	5	Совершенствование классического хода	2	
	6	Техника одновременного конькового хода	2	
	7	Техника попеременного конькового хода	2	
	8	Совершенствование конькового хода	2	
Тема 2.5 Волейбол	**Практические занятия**		**16**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение стоек игрока, перемещения во время игры	2	
	2	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	3	Прием мяча снизу и сверху двумя руками	2	
	4	Совершенствование техники приема мяча двумя руками	2	
	5	Техника верхней и нижней подачи мяча	2	
	6	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	7	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	8	Учебная игра в волейбол - контроль	2	
Тема 2.6 Спортивная гимнастика	**Практические занятия**		**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня	2	
	2	Прыжок через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой, ноги врозь	2	
Тема 2.7 Акробатика	**Практические занятия**		**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2	
	2	Стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках	2	
	3	Переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»	2	
Самостоятельная работа	**Практические занятия**		**2**	
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего			**80**	

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 ПРОГРАММЫ 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» противошумные – 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-HC7C-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 №2025_СВ_2 от 04.12.2024г).

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	**Лях, В. И.** Физическая культура : 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408869 Режим доступа: для авториз. пользователей	Электронный ресурс
2	**Филиппова, Ю. С**. 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: https://znanium.com/catalog/product/1905554 Режим доступа: для авториз. пользователей	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	**Матвеев, А.П.** Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А.П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2090605 Режим доступа: для авториз. пользователей	Электронный ресурс
2	**Погадаев, Г. И.** Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев , ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408731 Режим доступа: для авториз. пользователей	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 – дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: тестирование, устный опрос, доклад, выполнение и защита обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и др.

№	Наименование темы (раздела)	Общая/ профессиональная компетенция	Формы контроля
1.	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 5.3. ПК 7.5.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
2.	Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 5.3. ПК 7.5.	

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 2024-2025 учебный год по учебной дисциплине БД.07 Физическая культура.

В рабочую программу учебной дисциплины БД.07 Физическая культура внесены следующие изменения:

В соответствии с Приказом Минпросвещения России от 19.03.2024г. № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 11.04.2024г. № 77830) в п.3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура внесены изменения содержания. Содержание п.3.2 соответствует примерной рабочей программе общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол Педагогического совета № 20 от 15.08.2024г.)

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

«30» августа 2024г. (протокол № 1).

Председатель ПЦК _____ / Савина Т.А./

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2025-2026 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 2025 г. (протокол № 1).

Председатель ПЦК _____ /Савина Т.А./