

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

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

_____ Е.Ю. Кузнецов

«28» апреля 2023 г.

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

по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 7

«27» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Савина Т.А./

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.)

Разработчик:

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

Бочкарева Мария Павловна, преподаватель высшей квалификационной
категории 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 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 20.02.04 Пожарная безопасность, 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 (1 семестр)., дифференцированный зачёт (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 общеобразовательной дисциплины Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Особое значение дисциплина БД.07 Физическая культура имеет при формировании и развитии ОК и ПК специальности 20.02.04 Пожарная безопасность:

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные ¹
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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;	<ul style="list-style-type: none">- 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

	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> — готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; — овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> — понимать и использовать преимущества командной и 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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 знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)
<p>ПК 1.3 Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим</p>	<p>Навыки: проведения спасательных работ с использованием способов и технических средств, обеспечивающих наибольшую безопасность людей;</p> <p>определения основных признаков нарушения жизненно важных функций организма человека;</p> <p>оказания первой помощи пострадавшим на пожаре</p> <p>Умения: определять необходимость, пути, порядок и способы спасения людей и имущества в зависимости от обстановки на пожаре и состояния спасаемых;</p> <p>проводить спасательные работы с использованием способов и технических средств, обеспечивающих наибольшую безопасность людей, и проведением мероприятий по предотвращению паники;</p> <p>определять и устранять факторы риска при спасении людей;</p> <p>определять основные признаки нарушения жизненно важных функций организма человека;</p> <p>оказать первую помощь пострадавшим при пожаре</p> <p>Знания: порядок действий, методы и способы спасения людей и имущества;</p> <p>оборудование, приспособления, применяемые при поиске и спасении людей;</p> <p>требования приказов, указаний и других руководящих документов, регламентирующих оказание первой помощи пострадавшим при пожаре;</p> <p>инструкции, методические рекомендации по видам травм, поражений;</p> <p>правила оказания первой помощи пострадавшим; оборудование, приспособления, применяемые при оказании первой помощи;</p>	

	психологические особенности общения с пострадавшими; нормативные правовые акты и локальные акты организаций по тушению пожаров
ПК 3.4. Обеспечивать выполнение противопожарных мероприятий, предусмотренных правилами, нормами и стандартами	Навыки: выполнении противопожарных мероприятий, предусмотренных нормативно-правовыми актами в области пожарной безопасности Умения: контролировать в пределах своей компетенции технические и организационно-распорядительные документы по вопросам пожарной безопасности; обосновывать предложения по повышению противопожарной защиты объекта; разрабатывать совместно с руководством организации и сторонними организациями мероприятия по профилактике пожаров, выполнять процедуры (регламенты) проверки технического состояния средств пожаротушения Знания: порядка разработки совместно с руководством организации и сторонними организациями мероприятий по профилактике пожаров, оказания организационной помощи руководителям подразделений в выполнении запланированных мероприятий

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной 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:	-
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)	-

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	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.3, ПК 3.4
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 1.3, ПК 3.4
	1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.	2	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Практические занятия		16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке. Освоение и совершенствование техники лыжных ходов	2	
	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		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	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов:

Спортивный комплекс: спортивный зал

Мультимедийное оборудование: магнитола SAMSUNG RCD-S 75; Мегафон EF-6G; Монитор 15 Rolsen C505 0281280*10244, 4 шт.; Монитор 15 Rolsen C505 0281280*10244, -4 шт.; Монитор 15" Samsung, 2 шт.; Монитор 15" Samsung, -2 шт.; Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916; Муз.центр MAX-K-35; Ноутбук Acer Packard; Ноутбук ACER Packard; Ноутбук ACER Packard; Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь, сумка, внешний DVD-RW; Ноутбук ПЭВМ IRU Intro 2614 L; персональный компьютер - моноблок 3 Safe RAY S222.Mi, 2 шт.; сист. блок AMD DURON 900/256 mb/20gb/3,5, 2 шт.; сист. блок AMD DURON 900/256 mb/20gb/3,5, -2 шт.; сист. блок AMD DURON 900/256mb/20gb/3,5, 2 шт.; сист. блок AMD DURON 900/256mb/20gb/3,5, -2 шт.; систем.блок P-Athlon64 X2 6000/1024*2M6/320 Gb/клавиатура+мышь+коврик; телевизор LG 55" 55 LB650V;

Средства обучения: тренажер для работы на высотных объектах; беговая дорожка электр. вт-3130; блок базовый АТЛАНТ 2*2 м., 350 кг; блок трансляции радиоканальный БРКАН, 8 шт.; блок управления исполнительными устройствами БУИР, 3 шт.; велокардиоэргометр ВС-6900-ГХ-НВ; велотренажер ВС-6900 ДХ-Н; велотренажер эллипсоид ве7200; ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80; ворота регбийные; вышка судейская переносная, 2 шт.; вышка-тура Н=6.3; гребля магнит. ВР-3100; гриф прямой 1,5 М д-51; гриф штанга 50 мм 1,5м, 2 шт.; защита стойки ворот регби, 4 шт.; извещатель пламени радиоканальный ИПРК "Бекас-5", 4 шт.; коммутатор для учебно-лаборат. полигона CATALYST 2950, 24; лестница координационная 4х2м, 4 шт.; лестница шарнирная 4*4 ступ; 4 шт.; прибор приемно-контрольный "МСА-Редут-5" СОПС "Полимет"; протектор для стоек волейбольных круглых, 2 шт.; пульт к табло АС 1101 с кабелем АС 1101; сетка заградительная (98х7); скамейки для раздевалок 2-х сторонние, 5 шт.; скамья гиперэкстензия ВСВ-410; стенд информационный; стенд; степпер -BS-2400; стойки волейбольные (квадрат.алюминиевые); тренажер беговая дорожка электр. ВТ-3130 ЕВ; тренажер тотал-тренер инфинити; штанга рекордная для пауэрлифтинга 352,05 кг диски из стали, цветные; эллипсоид ВЕ-6700, 2 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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.

Стрелковый тир

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 пнев-матический 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.

Тренажерный зал общефизической подготовки

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 «Эл-лур» противозумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., тренажер наутил груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тре-нажер 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.

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.	Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2040885	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 (дата обращения: 28.08.2023). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378). - Режим доступа: https://znanium.com/read?id=372244	Электронный ресурс
2	Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасева, А.С.Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасевой. – Москва: ИНФРА –М, 2021.- 140 с. – (Среднее профессиональное образование)- Режим доступа: https://znanium.com/read?id=376212	Электронный ресурс
	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2021. - 67	25

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, дифференцированный зачет*.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости: *тестирование, доклады, выполнение практических занятий*.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 01, ОК 04, ОК.08, ПК.1.3, ПК.3.4	Заполнение дневника самоконтроля, защита реферата, составление кроссворда, фронтальный опрос, контрольное тестирование, составление комплекса упражнений, оценивание практической работы. Итоговый контроль в форме зачета и дифференцированного зачета.
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 01, ОК 04, ОК.08, ПК.1.3, ПК.3.4	Текущий контроль педагога в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме зачета и дифференцированного зачета.

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания

Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);

- умение применять теоретические знания на практике.

Шкала оценивания:

Результаты сдачи зачета, дифференцированного зачета оцениваются по шкале «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.

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.