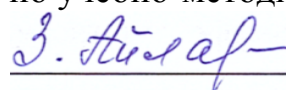


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(ФИНУНИВЕРСИТЕТ)

ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе



З.К.Айларова

«28» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Владикавказ
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС) и Рекомендаций по организации среднего общего образования в пределах освоения программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015г. №06-259).

Разработчик (-ки):

С.В.Базгадзе –преподаватель Владикавказского филиала Финуниверситета

Рецензент (-ты):

И.Н.Воробьева – к.пед.н., ст. преп. кафедры «ТФВ и спортивных дисциплин»
СОГУ им. К.Л. Хетагурова

В.С.Бирагов–к.пед.н., преподаватель Владикавказского филиала
Финуниверситета

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «18»июня 2021 г.№11

Председатель ПЦК



М.К.Ходова

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД. 05 Физическая культура» является частью образовательной программы, разрабатываемой и утверждаемой образовательной организацией в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД. 05 Физическая культура» может быть использована при освоении области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОУД. 05 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «ОУД. 05 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций:

Код (ОК)	Формулировка компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и

	укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
--	---

1.3 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения программы учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» обучающиеся должны освоить:

Код (ОК)	Знания	Умения
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08.	<p>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</p> <p>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p>	<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объём в часах
объём образовательной программы учебной дисциплины	124
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	124
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	124
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Консультации	
Самостоятельная работа	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
работа с материалами периодической печати	
подготовка докладов, сообщений, рефератов	
составление конспектов и презентаций	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«ОУД. 05 Физическая культура»
 специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел I. Легкая атлетика		24	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.1. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Содержание учебного материала. Ознакомление с техникой безопасности в спортивном зале. Практическое занятие.	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2. Тест по ОФП.	Содержание учебного материала: Юноши 1. прыжки в длину с места (см) 2. прыжки в длину с разбега (м) 3. бег на короткие дистанции (мин) Девушки 1. прыжки в длину с места (см) 2. прыжки в длину с разбега (м) 3. бег на короткие дистанции (мин) Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.3. Техника специальных упражнений бегуна.	Содержание учебного материала: Обучение и совершенствование техники специально-беговых упражнений. Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.4. Техника высокого и низкого старта.	Содержание учебного материала: Обучение и освоение элементов техники высокого и низкого старта. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.5. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Обучение и ознакомление с особенностями и спецификой техники бега на короткие дистанции. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.6. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала: Освоение и ознакомление с особенностями и спецификой техники бега на средние дистанции. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.7. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала: Обучение и освоение особенностей и специфики техники бега на короткие и средние дистанции Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.

Тема 1.8. Старт и стартовый разгон	Содержание учебного материала: Обучение технике стартового ускорения и стартового разгона. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.9. Бег по дистанции, финиширование	Содержание учебного материала: Обучение технике финиширования и бега по дистанции. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.10. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Совершенствование техники прыжка в длину с места. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.11. Техника толчка и приземления	Содержание учебного материала: Изучение техники прыжка, отталкивания от планки, приземления обучение технике толчка Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 1.12. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки	Содержание учебного материала: Изучение техники эстафетного бега и обучение передачи эстафетной палочки. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры. (Волейбол)		20	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.1. Правила игры в волейбол	Содержание учебного материала: Обучение командным действиям в игре. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала: Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.3. Техника передачи мяча в парах	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.4. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.5. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.6. Техника передачи мяча в парах	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.7. Техника передачи мяча в парах	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.

Тема 2.8. Техника подачи мяча	Содержание учебного материала: Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике подачи мяча. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04 ОК 08.
Тема 2.9. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала. Ознакомление с техникой верхней и нижней подачи мяча.Совершенствование техники подачи мяча. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.10. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала. Ознакомление с техникой верхней и нижней подачи мяча.Совершенствование техники подачи мяча. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Раздел 3.Спортивные игры. (Баскетбол)		14	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.1. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала. Ознакомление студентов с правилами игры в баскетбол, расположение игроков на площадке.Обучение технике игры в баскетбол. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.2. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.3 Изучение и совершенствование техники ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала. Отработка упражнений для освоения техники ведения и передачи мяча. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.4. Комбинационные действия	Содержание учебного материала. Изучение и совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.5. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала: Изучение и обучение технике защиты и нападения. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.6. Совершенствование техники защиты и нападения	Содержание учебного материала: Подвижные игры с элементами баскетбола.Работа по заданию в игре. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.7. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала: Овладение техникой защиты и нападения. Эффективное взаимодействие с игроками в команде. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Раздел 4.Спортивные игры (волейбол)		18	ОК 03, ОК 04, ОК 08.

Тема 4.1. Техника нападающего удара	Содержание учебного материала: Обучение и совершенствование техники нападающего удара. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.2. Техника прыжка при нападающем ударе	Содержание учебного материала: Обучение прыжку при нападающем ударе. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.3. Техника верхней прямой подачи	Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.4. Совершенствование техники нападающего удара	Содержание учебного материала: Совершенствование техники в учебной игре, отработка нападающего удара. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.5. Техника защитных действий в игре	Содержание учебного материала: Обучение технике защитных действий при подаче. Защитные действия при нападающем ударе. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.6. Техника защитных действий в парах, в тройках	Содержание учебного материала: Обучение защитным действиям в парах, в тройках. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.7. Техника защитных действий возле сетки	Содержание учебного материала: Обучение технике защитных действий возле сетки. Учебная игра Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.8. Блокирование нападающего удара	Содержание учебного материала: Обучение технике блокирования нападающего удара. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.9. Техника двойного блокирования нападающего удара	Содержание учебного материала: Обучение двойному блокированию нападающего удара. Учебная игра. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		20	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.1. Штрафные броски	Содержание учебного материала: Изучение выполнения штрафных бросков. Отработка штрафных бросков. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.2. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала: Изучение правил двусторонней игры. Попадание в кольцо со штрафной линии. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.3. Совершенствование техники штрафных бросков и двусторонней игры	Содержание учебного материала. Отработка техники штрафных бросков в двусторонней игре. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.

Тема 5.4. Техника выполнения бросков в прыжке и в движении	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения бросков в прыжке и в движении. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.5. Техника выполнения броска двумя руками снизу и в движении	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения броска двумя руками снизу и в движении. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.6. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала: Обучение технике ведения мяча. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.7. Техника ведения мяча с высоким отскоком и низким отскоком	Содержание учебного материала: Обучение технике ведения мяча с высоким и низким отскоком. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.8. Техника ведения мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля	Содержание учебного материала: Совершенствование техники ведения мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.9. Техника передвижения на площадке	Содержание учебного материала: Совершенствование техники передвижения на площадке во время учебной игры. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.10. Техника приема и передачи мяча	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Раздел 6. Легкая атлетика		28	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
Тема 6.1 . Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.2 . Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега на средние дистанции. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.3 . Техника кроссового бега	Содержание учебного материала: Обучение технике кроссового бега. Практическое занятие.		ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.4 . Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.5 . Техника бега по прямой.	Содержание учебного материала: Ознакомление с техникой бега по прямой. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.

Тема 6.6 . Техника преодоления поворотов	Содержание учебного материала: Ознакомление с техникой преодоления поворотов. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.7. Техника и тактика распределения усилий в беге на длинные дистанции	Содержание учебного материала: Ознакомление с техникой и тактикой распределения усилий в беге на длинные дистанции. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.8 . Техника кроссового бега	Содержание учебного материала: Изучение техники кроссового бега. Развитие общей выносливости. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.9 . Марш-бросок	Содержание учебного материала: Развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.10. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала: Обучение технике прыжка в длину с разбега. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.11 . Техника разбега с последующим переходом в фазу отталкивания	Содержание учебного материала: Обучение технике разбега с последующим переходом в фазу отталкивания и выполнение подводящих упражнений к ним. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.12 . Техника толчка в прыжках в длину с разбега	Содержание учебного материала: Совершенствование техники толчка в прыжках в длину с разбега. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.13 . Техника приземления	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приземления и выполнение подводящих упражнений. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.14. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Практическое занятие.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.
Итого учебных занятий		124	
Консультации			
Промежуточная аттестация			
ВСЕГО образовательная нагрузка		124	

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «ОУД. 05 Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

- для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал; оборудование:

- сетка волейбольная – 1 шт.,
- табло судейское – 1 шт.,
- щит баскетбольный – 2 шт.,
- теннисный стол – 2 шт.,
- гимнастическая скамья – 6 шт.,
- стол для армспорта – 1 шт.
- коврик гимнастический – 20 шт.,
- мяч баскетбольный – 10 шт.,
- мяч волейбольный – 10 шт.,
- ракетки для бадминтона – 12 шт.,
- обруч простой – 20 шт.,
- ракетки для настольного тенниса – 10 шт.

- для самостоятельной работы обучающихся- библиотека, включающая читальный зал

оборудование:

- столы – 20 шт.
- стулья – 40 шт.
- шкаф для книг – 4 шт.
- стеллажи книжные – 13 шт.
- стеллажи выставочные – 4 шт.
- компьютер в сборе – 6 шт.
- телевизор – 1 шт.
- выход в Интернет

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1. Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/469681> (дата обращения: 15.09.2021). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471143> (дата обращения: 15.09.2021). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 10.06.2021). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. — Текст: электронный.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471782> (дата обращения: 15.09.2021). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/475342> (дата обращения: 15.09.2021). — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>

2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»
<https://www.biblio-online.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека
ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников»
<https://grebennikon.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД. 05 Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
Освоенные знания: – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности	Оценка «отлично»-студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам). Оценка «хорошо»-студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для	Текущий контроль: - оценка самостоятельной и творческой работы, прием зачетных нормативов. Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет

<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. 	<p>достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p>Оценка «удовлетворительно»–студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент непонимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно»–студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент непонимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.</p>	
--	---	--

Преподаватель _____



С.В.Базгадзе