

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

УТВЕРЖДЕНА  
Директором АНО СПО «Колледж  
информационных технологий и права»  
приказом № \_\_ от «\_\_» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины  
**«Физическая культура»**

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

г.Щёлково, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06259) по специальности 09.02.07

**Организация-**

**разработчик:** АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

**Разработчики:**

Антонова С.Д. – преподаватель АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

РАССМОТРЕНА

на заседании предметной цикловой комиссии  
информационных технологий  
протокол №6 от «30» июня 2023 г.  
Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
от «30» июня 2023 г.

\_\_\_\_\_ /О.И.Мотыль/

ПРИНЯТА

педагогическим советом  
протокол №6 от «30» июня 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. . Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» относится к профессиональной подготовке, общему гуманитарному и социально -экономическому циклу - ОГСЭ.05

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.

**Цель дисциплины** - всестороннее, гармоническое развитие организма человека.

### **Задачи дисциплины:**

- 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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:  
**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением комплексов общеразвивающих упражнений, производственной гимнастики;
- выполнять нормативные требования по видам спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:  
**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

ЛР 13-17, 20

<b>ЛР 13</b>	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности
<b>ЛР 14</b>	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
<b>ЛР 15</b>	Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий
<b>ЛР 16</b>	Ориентированный на работу в команде
<b>ЛР 17</b>	Стрессоустойчивый, коммуникабельный
<b>ЛР 20</b>	Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу

Общие компетенции:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. При дистанционной форме обучения процедура организации и проведения дифференцированного зачета, осуществляется в соответствии с Регламентом проведения промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий.	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>		ЛР 14
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Техника прыжка в длину с места.</li> </ol> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.</li> <li>2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</li> <li>3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.</li> <li>4. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., 400 м.</li> <li>5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</li> </ol>	14	2	ЛР 14 ЛР 17 ЛР 14
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции. Метание снарядов.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега по дистанции.</li> <li>2. Техника метания гранаты.</li> </ol>	14		ЛР 17 ЛР 14

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</li> <li>2. Разучивание комплексов специальных упражнений.</li> <li>3. Техника бега по дистанции (беговой цикл).</li> <li>4. Техника бега по пересеченной местности.</li> <li>5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.</li> <li>6. Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив.</li> <li>7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</li> <li>8. Техника метания гранаты, контрольный норматив</li> </ol>			ЛР 17 ЛР 14
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на средние дистанции.</li> <li>2. Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги».</li> </ol>	12		ЛР 17 ЛР 14
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время.</li> <li>2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.</li> <li>4. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.</li> </ol>			ЛР 17, ЛР 14
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</li> <li>2. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.</li> <li>3. Правильное питание при занятиях спортом.</li> <li>4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).</li> </ol>	-		ЛР 17, ЛР 20 ЛР 14



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>16</b>		ЛР 20 ЛР 14
Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	4		ЛР 20 ЛР 14
	<b>Практические занятия:</b> 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			ЛР 20 ЛР 14
Тема 2.2 Техника ведения, передачи и броска мяча в движении.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».	4	2	ЛР 20 ЛР 14
	<b>Практические занятия:</b> 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».			ЛР 20 ЛР 14
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	4		ЛР 20 ЛР 14

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника владения баскетбольным мячом</li> </ol>	4		ЛР 20 ЛР 14
	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо.</li> <li>2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности при занятиях.</li> <li>2. Изучить правила игры баскетбол, элементы судейства.</li> <li>3. Правильное питание при занятиях спортом.</li> <li>4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).</li> </ol>	-		ЛР 20 ЛР 14
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>16</b>		ЛР 20
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и	<b>Содержание учебного материала:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника перемещений, стоек.</li> <li>2. Техника верхней и нижней передач двумя руками.</li> </ol>	4	2	ЛР 20

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
нижней передач двумя руками.	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:</li> <li>2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</li> <li>3. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
Тема 3.2 Техника подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника нижней и верхней подачи мяча и приёма после неё.</li> </ol>	4		ЛР 20 ЛР 14
	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.</li> <li>2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</li> <li>3. Прием мяча</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
Тема 3.3 Техника нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника прямого нападающего удара.</li> </ol>	4		ЛР 20 ЛР 14
	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники прямого нападающего удара.</li> <li>2. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</li> <li>3. Страховка у сетки.</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
Тема 3.4 Совершенствование техники владения	<b>Содержание учебного материала:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника верхней и нижней передач двумя руками.</li> <li>2. Техника прямого нападающего удара.</li> </ol>	4		ЛР 20 ЛР 14

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
волейбольным мячом.	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</li> <li>2. Учебная игра с применением изученных положений.</li> <li>3. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности при занятиях.</li> <li>2. Изучить правила игры волейбол, элементы судейства.</li> <li>3. Правильное питание при занятиях спортом.</li> <li>4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).</li> </ol>	-		ЛР 20 ЛР 14
<b>Раздел 4. Мини-футбол</b>		<b>16</b>		ЛР 20
Тема 4.1 Техника перемещений.	<b>Содержание учебного материала:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника перемещений: стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки повороты.</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные варианты бега (обычный, приставным шагом, спиной вперед, боком, скрестный).</li> <li>2. Учебная игра с применением изученных положений.</li> </ol>	4	2	ЛР 20 ЛР 14
Тема 4.2 Техника владения мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника ведения мяча.</li> <li>2. Техника передач и остановки мяча.</li> </ol>	6		ЛР 20 ЛР 14

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи мяча в парах, тройках.</li> <li>2. Приём контрольных нормативов: прием-передачи мяча, жонглирование, ведение.</li> <li>3. Учебная игра с применением изученных положений.</li> <li>4. Отработка техники владения техническими элементами.</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
Тема 4.3 Техника вратарей. Удары по воротам.	<b>Содержание учебного материала:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника ловли, отбивания, бросков мяча.</li> <li>2. Техника ударов по воротам.</li> </ol>	6		ЛР 20 ЛР 14
	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары по воротам, ловля и отбивание мяча.</li> <li>2. Приём контрольных нормативов: удары на точность, на дальность.</li> <li>3. Учебная игра с применением изученных навыков.</li> <li>4. Отработка техники владения техническими элементами.</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности при занятиях.</li> <li>2. Изучить правила игры мини-футбол, элементы судейства.</li> <li>3. Правильное питание при занятиях спортом.</li> <li>4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).</li> </ol>	-		ЛР 20 ЛР 14
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>30</b>		ЛР 20
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения кувырков, стоек, перекатов.</li> <li>2. Акробатическая комбинация.</li> </ol>	14	2	ЛР 20

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные виды перемещений.</li> <li>2. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</li> <li>3. Техника выполнения движений в степ-аэробике, аэробике, шейпинге.</li> <li>4. Специальные комплексы развития физических качеств и их использование в процессе физкультурных занятий.</li> <li>5. Выполнение акробатических элементов.</li> <li>6. Прием контрольных нормативов: наклон вперед из положения стоя, поднимание туловища.</li> </ol>			ЛР 20 ЛР 14
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на блочных тренажерах.</li> <li>2. Гиревой спорт.</li> </ol>	16		ЛР 20 ЛР 14
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки.</li> <li>2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</li> <li>3. Упражнения с собственным весом.</li> <li>4. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</li> <li>5. Техника выполнения «рывка» гири.</li> <li>6. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (высокой, низкой), «рывок» гири.</li> </ol>			ЛР 14

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности при занятиях.</li> <li>2. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>3. Правильное питание при занятиях спортом.</li> <li>4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).</li> </ol>	-		ЛР 14
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, наличие оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Наименование предмета, дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы
Физическая культура	Универсальный спортивный комплекс "Подмосковье"	Оборудование: легкоатлетическая беговая дорожка 100 м., легкоатлетические беговые дорожки 4х400 м., колодка стартовая соревновательная (переносная) - 3 шт., «барьер» - 1 шт., «стенка с двумя проломами» - 1 шт., «бревно спортивное» - 1 шт., «лабиринт» 6000х2100х1100 - 1 шт., «забор с наклонной доской» - 1 шт., «одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» - 1 шт., барьер (для проползания под ним), гранаты для метания 500г - 14 шт., гранаты для метания 700г - 14 шт., футбольное поле 104х69 с искусственным покрытием, ворота футбольные уличные 5х2м - 2 шт., ворота футбольные 3х2 м - 2 шт., мячи футбольные - 10 шт.
	Здание учебного корпуса аудитория № 3 Стрелковый электронный тир	<b>Оборудование:</b> пистолет лазерный - 1шт., стол - 2 шт., стул дерево - 1 шт., скамейка дерево - 2 шт., камера - 1 шт., проектор - 1 шт., интерактивная доска - 1 шт., экран – 1 шт.
	Здание учебного корпуса Аудитория № 5 Библиотека, Электронный читальный зал  Помещение для самостоятельной работы обучающихся	<b>Оборудование:</b> специализированная мебель, ноутбук, копир, принтер (1 шт.), компьютерная техника (10 ПК), выход в Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду организации. ЭБС «Университетская библиотека online». <b>Программное обеспечение:</b> 1. Операционная система семейства Windows 7/10, 2. Microsoft Office Professional Plus 2017, 3. Среда электронного обучения Русский Moodle 3KL



### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека online».

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<b>уметь:</b>		
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	выполнение индивидуальных заданий	«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	выполнение индивидуальных заданий	
выполнять приемы страховки и самостраховки;	выполнение индивидуальных заданий	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	выполнение индивидуальных заданий	
выполнять предусмотренные контрольные нормативы: по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, ритмической и атлетической гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	выполнение индивидуальных заданий	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	выполнение индивидуальных заданий	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	выполнение индивидуальных заданий	
<b>знать:</b>		
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	выполнение индивидуальных заданий	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	выполнение индивидуальных заданий	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	выполнение индивидуальных заданий	