

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
 Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)  
 федерального государственного бюджетного образовательного  
 учреждения высшего образования  
 «Ижевский государственный технический университет имени М.Т.Калашникова»  
 (ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

М.А. Бабушкин

15 июня 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины **БД.10 «Физическая культура»**

Специальность СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Цикл **общеобразовательный**

Форма обучения **очная**

Вид учебной работы	Объем, час.	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Максимальная учебная нагрузка, час.</b>	78	34	44						
<b>Обязательная аудиторная нагрузка, час.</b>	78	34	44						
в том числе:									
Лекции, час.	10	8	2						
Практические занятия, час.									
Лабораторные работы, час.	68	26	42						
Курсовой проект (работа), час.									
<b>Самостоятельная работа, час.</b>									
<b>Виды промежуточной аттестации</b>									
Экзамен									
Курсовое проектирование									
Дифференцированный зачет	+		+						
Зачет									


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 "Информационные системы и программирование", утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09 декабря 2016 г. № 1547 с изменениями и дополнениями (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 № 747 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован 22.01.2021 № 62178), приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.09.2022 № 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован 11.10.2022 № 70461))

**Организация разработчик:** ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»


**Разработчик:**

**Утверждено:** Протокол Ученого совета филиала № 7, от 14 июня 2023 г.

Руководитель образовательной программы

  
\_\_\_\_\_ Т.А. Савельева  
15 июня 2023 г.

**Согласовано:** Начальник отдела по учебно-методической работе

  
\_\_\_\_\_ И.Ф. Яковлева  
15 июня 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....</b>	<b>3</b>
1.1. Область применения программы.....	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	3
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	3
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины .....	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2. Тематический план учебной дисциплины .....	8
2.3. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины .....	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	14
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>16</b>
4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.....	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы:**

Программа учебной дисциплины для специальности 09.04.07 Информационные системы и программирование разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу учебного плана ООП ПССЗ и составлена для очной формы обучения.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в блок базовых дисциплин (БД.07) общеобразовательной подготовки (ОП) программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **личностных:**

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

- нально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка составляет 117 часов.

## 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>78</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы	68
практические занятия	–
контрольные работы	–
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	–
подготовка рефератов, докладов, презентаций	–
выполнение домашних заданий	–
<b>Итоговая аттестация:</b> в форме дифференцированного зачета	<b>2 сем.</b>

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

	Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка студентов, час.	Количество аудиторных часов при очной (заочной) форме обучения				Самостоятельная работа
			Всего	Теоретических занятий	Лабораторных работ	Практических занятий	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>		
Тема 1.1	Бег на короткие дистанции.		6	4	2		
Тема 1.2	Бег на средние дистанции.		4		4		
Тема 1.3	Длительный бег.		4		4		
Тема 1.4	Эстафетный бег.		2		2		
Тема 1.5	Челночный бег.		2		2		
Тема 1.6	Прыжки в высоту.		2		2		
Тема 1.7	Прыжки в длину с места, с разбега.		2		2		
Тема 1.8	Метания.		4		4		
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика.</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		
Тема 2.1	Организуемые команды и приемы.		4	2	2		
Тема 2.2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).		4		4		
Тема 2.3	Упражнения общеразвивающей направленности		4		4		
Тема 2.4	Акробатические упражнения и комбинации.		4		4		



<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол.</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
Тема 3.1	Стойки игрока и перемещения.		5	2	4		
Тема 3.2	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		4		4		
Тема 3.3	Подачи мяча.		4		4		
Тема 3.4	Тактика игры в защите и нападении.		4		4		
<b>Раздел 4</b>	<b>Баскетбол.</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
Тема 4.1	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.		4	2	2		
Тема 4.2	Передачи мяча.		2		2		
Тема 4.3	Ведение мяча.		4		4		
Тема 4.4	Броски мяча.		4		4		
Тема 4.5	Тактика игры в защите и нападении.		4		4		
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>10</b>	<b>68</b>		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		26	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Легкая атлетика.	4	
	<b>Лабораторная работа</b>	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 30 м., бег 60 м., бег 100 м.	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 400 м., бег 800 м., бег 1000 м.	4	
Тема 1.3 Длительный бег.	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Бег 2000 м., бег 3000 м.	4	
Тема 1.4 Эстафетный бег.	<b>Лабораторная работа</b>	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега: старт, ускорение, бег по дистанции, бег по виражу (работа рук, стопы), бег по прямой, финишный бросок, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м.	2	
Тема 1.5 Челночный бег.	<b>Лабораторная работа</b>	2	
	Совершенствование техники челночного бега: старт, ускорение, поворот, финиш. Челночный бег 3x10 м., 10x100 м.	2	

Тема 1.6 Прыжки в высоту.	<b>Лабораторная работа</b>	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку, приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
Тема 1.7 Прыжки в длину с места, с разбега.	<b>Лабораторная работа</b>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Общая физическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения.	2	
Тема 1.8 Метания.	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Совершенствование техники метания мяча, набивного мяча, гранаты, копья: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	4	
Раздел 2. Гимнастика.		16	
Тема 2.1 Организующие ко- манды и приемы.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Гимнастика.	2	
	<b>Лабораторная работа</b>	2	
	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь на месте, в движении. Перестроения в шеренге. Строевой шаг на месте, в движении. Движение по площадке в колоннах, шеренгах.	2	
Тема 2.2 Упражнения обще- развивающей направленности (без предметов).	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах, четверках.	4	
Тема 2.3 Упражнения обще- развивающей направленности	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с резиновым мячом, с гимнастическими палками, с гимнастическими лентами.	4	
Тема 2.4	<b>Лабораторная работа</b>	4	

Акробатические упражнения и комбинации.	Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке, кувырок назад, кувырок вперед согнувшись, два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мост из положения лежа, стоя, стойка на руках с опорой и без опоры, колесо, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу. Прыжки на месте на 3600, прогнувшись, в группировке. Сочетания акробатических элементов в комбинации.	4	
Раздел 3. Волейбол.		18	
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Волейбол.	2	
	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. Общая физическая подготовка.	4	
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Общая физическая подготовка.	4	
Тема 3.3 Подачи мяча.	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Общая физическая подготовка.	4	
Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении.	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Общая физическая подготовка.	4	

Раздел 4. Баскетбол.		18	
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Баскетбол.	2	
	<b>Лабораторная работа</b>	2	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Общая физическая подготовка.	2	
Тема 4.2 Передачи мяча.	<b>Лабораторная работа</b>	2	
	Совершенствование двигательных действий: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Общая физическая подготовка.	2	
Тема 4.3 Ведение мяча.	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Совершенствование двигательных действий: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным контролем и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Общая физическая подготовка.	4	
Тема 4.4 Броски мяча.	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	4	
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении.	<b>Лабораторная работа</b>	4	
	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока); тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.	4	
Самостоятельная работа учащихся.	Углубленное изучение тем: Физическая культура как учебный предмет. Здоровый образ жизни. Здоровье человека.	78	

	<p>Факторы, влияющие на ухудшение здоровья.  Средства сохранения и укрепления здоровья.  Двигательная активность, ее значение в жизни человека.  Естественные факторы природы как средства укрепления и сохранения здоровья.  Влияние регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на образ жизни человека.  Характеристика отдельных видов спорта.  История происхождения отдельных видов спорта.  Олимпийское движение.  Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.  Летние Олимпийские игры в Москве 1980 г.  Зимние Олимпийские игры в Сочи 2014 г.  Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.  Выдающиеся личности в спорте. Знаменитые спортсмены.  Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций, кроссвордов, таблиц, рисунков, демонстрационного материала.</p>		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

##### Спортивные сооружения (зал, стадион).

№№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования
1	Аудитория с комплектом учебной мебели для обучающихся и преподавателя, экран. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### а) основная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a>	2012
2.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a> .— ЭБС «IPRbooks».	2017

##### б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Алаева Л.С. Гимнастика. Общеобразовательные упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a> . — ЭБС «IPRbooks».	2017

##### в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks  
<http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>
2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС  
[http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r\\_12/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS](http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS)
3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.рф>.

4. Мировая цифровая библиотека - <http://www.wdl.org/ru/>  
 5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

**г) программное обеспечение:**

1. Microsoft Office Standard 2007 (Open License : 42267924).

**д) методические указания**

1. Капралова А.М., Анисимова А.Ю., Кузнецова Л.Н., Максимова С.Г. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на занятиях по физической культуре в техническом вузе: учебно-методическое пособие. – Ижевск. – 2017, 48 с.7.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>▸ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>▸ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>▸ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</li> </ul>	<p>Сдача контрольных практических нормативов (тестов) по отдельным видам спорта и общей физической подготовки.</p> <p>Формы контроля результата самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ устный контроль (пересказ, диалог, монолог, дискуссия);</li> <li>▸ письменный контроль (диктант, тест);</li> <li>▸ фронтальный контроль (опрос).</li> </ul>



<p>высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▸ владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li></ul>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Разработчик:**

**Веселкова Екатерина Алексеевна**

**преподаватель Глазовского инженерно-экономического института  
(филиала) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т.Калашникова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**  
**для специальностей среднего профессионального образования**

**Базовые дисциплины**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Лист утверждения рабочей программы дисциплины (модуля)  
на учебный год**

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена на ведение учебного процесса в учебном году:

<b><i>Учебный год</i></b>	<b><i>«СОГЛАСОВАНО»:</i></b> <i>заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)</i>
2020- 2021	
2021– 2022	
2022- 2023	