

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

ФИО: Силин Яков Петрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.08.2023 16:17:29

Уникальный идентификатор документа: 24f866b7-2aca-16484076a8cbb3c509a9531e605f

Уникальный ключ: 24f866b7-2aca-16484076a8cbb3c509a9531e605f

Одобрена Педагогическим советом колледжа

Утверждена

Советом по учебно-методическим вопросам и качеству образования

протокол № _____ от « _____ » 2022 г.

протокол № 4 от 06.12.2022 г.

Директор колледжа _____ А.Э.Чечулин

(подпись)

Председатель _____ Д.А. Карх

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	ОГСЭ.05 Физическая культура
Специальность	09.02.07 Информационные системы и программирование
Форма обучения	очная
Год набора	2023
Разработана:	
Преподаватель,	
А.Р. Даутов	

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	4
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП	4
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	5
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	11
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	12

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО

ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547)
ПС	

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- средства профилактики перенапряжения

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Результатом освоения дисциплины, в соответствии с рабочей программой воспитания, является формирование у обучающихся следующих личностных результатов обучения:

ЛР1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9. Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе,

выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов			
	Всего за семестр	Контактная работа .(по уч.зан.)		
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование	
Семестр 3				
Зачет	0	32	32	0
Семестр 4				
Зачет	0	40	40	0
Семестр 5				
Зачет	0	34	34	0
Семестр 6				
Зачет	0	30	30	0
Семестр 7				
Зачет	0	22	22	0
Семестр 8				
Зачет	0	16	16	0
	0	174	174	0

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП

В результате освоения ООП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС СПО.

Общие компетенции (ОК)

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - преимущества командной работы, - невербальные средства общения, - предпосылки конфликтных ситуаций; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни на примере командных игр, - смягчать конфликты, - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению, - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды.

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
--	--

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 3		32					
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО ((ОК 8, ЛР1, ЛР 7, ЛР 11)	32			32		
Семестр 4		40					
Тема 2.	Легкая атлетика (ОК 8, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)	40			40		
Семестр 5		34					
Тема 3.	Спортивные игры (ОК 4, ЛР1, ЛР 7, ЛР 9)	34			34		
Семестр 6		30					
Тема 4.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ЛР 9, ЛР 11)	30			30		
Семестр 7		22					
Тема 5.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ЛР 9, ЛР 11)	22			22		
Семестр 8		16					
Тема 6.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ЛР 9, ЛР 11)	16			16		

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			

3-8 семестр	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий	1 балл за занятие
3-8 семестр	Посещение спортивно-массовых мероприятий	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика	от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия
3-8 семестр	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК	от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований
3-8 семестр	Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО»	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета	Золотой знак «ГТО» 50 баллов Серебряный знак «ГТО» 40 баллов Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов
3-8 семестр	Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года	от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
3 семестр (За)	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий Оценка «зачтено» от 50% посещения занятий и выше Оценка "незачтено" менее 50% посещения занятий	зачет/незачет
4 семестр (За)	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий Оценка «зачтено» от 50% посещения занятий и выше Оценка "незачтено" менее 50% посещения занятий	зачет/незачет
5 семестр (За)	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий Оценка «зачтено» от 50% посещения занятий и выше Оценка "незачтено" менее 50% посещения занятий	зачет/незачет
6 семестр (За)	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий Оценка «зачтено» от 50% посещения занятий и выше Оценка "незачтено" менее 50% посещения занятий	зачет/незачет

7 семестр (За)	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий Оценка «зачтено» от 50% посещения занятий и выше Оценка "незачтено" менее 50% посещения занятий	зачет/незачет
8 семестр (За)	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий Оценка «зачтено» от 50% посещения занятий и выше Оценка "незачтено" менее 50% посещения занятий	зачет/незачет

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ООП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин (предметов) и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения профессиональных задач
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
(ОК 8, ЛР1, ЛР 7, ЛР 11)

Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
 - баскетбол
 - волейбол
 - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 2. Легкая атлетика (ОК 8, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
 - баскетбол
 - волейбол
 - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 3. Спортивные игры (ОК 4, ЛР1, ЛР 7, ЛР 9)

Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
 - баскетбол
 - волейбол
 - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 4. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ЛР 9, ЛР 11)

Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
 - баскетбол
 - волейбол
 - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 5. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ЛР 9, ЛР 11)

Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
 - баскетбол
 - волейбол
 - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 6. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 8, ОК4, ЛР 9, ЛР 11)

Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
 - баскетбол
 - волейбол
 - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 1

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Темы рефератов для студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья.
Приложение 2

7.3.3. Перечень курсовых работ
Не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося
Не предусмотрено

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
Не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы
Не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Дополнительная литература:

1. Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Морозов С. Н., Чеботарева И. В., Афанасьев В. З., Макаренко Л. П. Плавание с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 344 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/487324>
2. Германов Г. Н., Корольков А. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 793 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475600>
3. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 138 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/472737>
4. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 227 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476678>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016. Договор № 52/223-ПО/2020 от 13.04.2020, Акт № Tr000523459 от 14.10.2020 Срок действия лицензии 30.09.2023.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата: для студентов вузов всех направлений и специальностей / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. – Режим доступа:

<http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

Матушак, П. Ф. Вольная борьба [Электронный ресурс] : учебное пособие для учебных заведений, реализующих программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования / П. Ф. Матушак. – Москва : ИНФРА-М, 2019. - 292 с. – Режим доступа:

<http://znanium.com/go.php?id=961481>

Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; ред.: Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. - 4-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.

<http://znanium.com/go.php?id=509590>

Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сибир. федер. ун-т. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с.

<http://znanium.com/go.php?id=511522>

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с.

<http://znanium.com/go.php?id=432358>

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

3 семестр

Составление и проведение индивидуального комплекса упражнений подготовительной части профилированного учебно-тренировочного занятия (избранного вида спорта: баскетбол, волейбол, плавание, ОФП и т.д.) с группой студентов.

4 семестр

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда студентов.

5 семестр

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями (с ведением и представлением дневника самоконтроля).

6 семестр

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Реферат дополнить комплексом упражнений по специальности студента.

7 семестр

Основы рационального питания. Реферат дополнить рекомендациями по питанию (диетой) при заболевании.

8 семестр

Планирование физической активности и самоконтроль. Составить план занятий на 10 дней, заниматься по плану и вести дневник самоконтроля.

**Приложение 4
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического
совета колледжа, протокол №3
от 30.11.2021

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
по дисциплине
Физическая культура**

Оценочные материалы текущего контроля

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль не менее 50% за семестр			
Физическая культура	Посещаемость учебных занятий	Посещение практических занятий	одно занятие 1 балл
	Посещение спортивно-массовых мероприятий	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика.	от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК.	от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований
	Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО»	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета	Золотой знак «ГТО» 50 баллов Серебряный знак «ГТО» 40 баллов Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов
	Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года	от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях