

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
ИЖЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Форма обучения: очная

Объем дисциплины: 72 ак. ч.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет (1 и 2 семестр)

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от 5 марта 2026 г., протокол № 6.

одобрена Научно-методическим советом университета от 12 марта 2026 г., протокол № 7.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 1.1. Область применения рабочей программы общеобразовательной дисциплины
 - 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
 - 1.2.1. Цель и задачи дисциплины
 - 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины
 - 1.3. Количество часов на освоение программы общеобразовательной дисциплины
2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
 - 2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы
 - 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению
 - 3.2. Информационное обеспечение
 - 3.3. Особенности реализации общеобразовательной дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы общеобразовательной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» является частью профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цель и задачи дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины

В результате освоения содержания общеобразовательной дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов:

Личностные результаты освоения образовательной программы должны отражать:

- знания и понимания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- соблюдение основ здорового образа жизни;
- использование физкультурно-оздоровительной деятельности в укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- применение на практике методов и средств контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических нагрузок и упражнений;
- физиологические характеристики состояния организма при занятиях физическими упражнениями, резервы человеческого организма;
- методы и средства физической культуры, используемые для всестороннего развития личности;

– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы должны отражать:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, работать над полученными заданиями;
- умение вести здоровый образ жизни, укреплять и сохранять свое здоровье;
- умение оценивать результаты самостоятельной работы;
- соблюдать личную гигиену;
- умение применять методы и средства физической культуры для повышения уровня сопротивляемости организма к различным заболеваниям и эмоциональным напряжениям;
- умение формировать последовательную и позитивную динамику развития здоровья, физической и умственной работоспособности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- значение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- способность наблюдать, оценивать и принимать решения ситуационных профессиональных задач на практических занятиях;
- способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владение умением использовать физические упражнения разной функциональной направленности и использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления.

1.3. Количество часов на освоение программы общеобразовательной дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 70 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 2 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов		
	Всего	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего):	72	32	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	70	32	38
в том числе:			
Лекции;	4	2	2
Практические занятия;	66	30	36
Лабораторные занятия.	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося	2	-	2
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета – 1 и 2 семестр	дифф. зачет	дифф. зачет	дифф. зачет

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1 семестр			
Лекция №1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Содержание теоретического материала Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.		2
Раздел 1. Легкая атлетика			10
Тема №1 1. Обучение техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции. 2. СФП и ОФП.	Содержание практических занятий		2
	1	Обучение техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции.	
	2	Специально-физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №2 1. Обучение техники финиширования при беге на короткие дистанции. Бег с ускорением, с ходу, со старта на отрезках до 100 м. 2. СФП и ОФП.	Содержание практических занятий		2
	1	Обучение техники финиширования при беге на короткие дистанции. Бег с ускорением, с ходу, со старта на отрезках до 100 м.	
	2	Специально-физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №3 1. Обучение технике бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка и 2. ОФП.	Содержание практических занятий		2
	1	Обучение технике бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка.	
	2	Общефизическая подготовка.	
Тема №4 1. Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки. 2. Сдача тестов по	Содержание практических занятий		2
	1	Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки. Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	

общефизической подготовке (ОФП).	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
Тема №5 1. Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег 1000 м – девушки. 2. Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	Содержание практических занятий		2
	1	Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег 1000 м – девушки. Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
Раздел 2. Волейбол			20
Тема №1 1. Обучение техники нижней прямой и нижней боковой подач. Индивидуальные, парные и групповые подвижные игры с мячами. 2. ОФП и СФП волейболиста.	Содержание практических занятий		6
	1	Обучение техники нижней прямой и нижней боковой подач. Индивидуальные, парные и групповые подвижные игры с мячами.	
	2	ОФП и СФП волейболиста.	
Тема №2. 1. Обучение техники верхних и нижних передач мяча двумя руками. 2. ОФП и СФП волейболиста.	Содержание практических занятий		6
	1	Обучение техники верхних и нижних передач мяча двумя руками.	
	2	ОФП и СФП волейболиста.	
Тема №3 1. Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу над собой. 2. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой.	Содержание практических занятий		4
	1	Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу над собой.	
	2	Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой.	
Тема №4 1. Практические нормативы по волейболу. 2. Практические нормативы по ОФП.	Содержание практических занятий		4
	1	Практические нормативы по волейболу	
	2	Практические нормативы по ОФП.	
Всего за 1 семестр			32
Промежуточная аттестация			Дифф. зачет
2 семестр			
Лекция №1	Содержание теоретического материала		2

«Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социальных – экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствования функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности в совершенствовании отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.			
Раздел 1. Лыжная подготовка		10		
Тема №1 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Исторический обзор развития лыжного спорта. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним. Выбор лыж, лыжных палок, обуви. 2. Основные техники передвижения на лыжах.	Содержание практических занятий		2	
	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
	2	Исторический обзор развития лыжного спорта. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом. Выбор лыж, лыжных палок, обуви.		
	3	Обучение основным техникам передвижения на лыжах.		
Тема №2 1. Изучение поворотов на месте на лыжах. 2. Изучение техники попеременного 2-х шажного хода. 3. Развитие общей выносливости	Содержание практических занятий		2	
	1	Изучение поворотов на месте на лыжах.		
	2	Изучение техники попеременного 2-х шажного хода.		
	3	Обучение основным техникам передвижения на лыжах.		
Тема №3 Совершенствование техники попеременного 2-х шажного и одновременного бесшажного ходов. 2. Изучение техники одновременного одношажного хода (затяжной вариант) 3. Развитие скоростной выносливости.	Содержание практических занятий		2	
	1	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного и одновременного бесшажного ходов.		
	2	Изучение техники одновременного одношажного хода (затяжной вариант)		
	3	Развитие общей выносливости.		
Тема №4	Содержание практических занятий		2	

Совершенствование техники попеременного 2-х шажного и одновременного бесшажного и одношажного ходов. 2. Изучение техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант)	1	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного и одновременного бесшажного и одношажного ходов.	
	2	Изучение техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант)	
Тема №5 Зачетный норматив по лыжным гонкам: прохождение дистанции девушки - 1 км юноши - 2 км	Содержание практических занятий		2
	Зачетный норматив по лыжным гонкам: прохождение дистанции девушки - 1 км юноши - 2 км.		
Раздел 2. Баскетбол			12
Тема №1 1. Обучение базовой основы техники владения мячом на месте. 2. Обучение базовой основы техники владения мячом в движении.	Содержание практических занятий		2
	1	Обучение базовой основы техники владения мячом на месте.	
	2	Обучение базовой основы техники владения мячом в движении.	
Тема №2 1. Обучене основам техники владения мячом на месте и в движении. 2. Обучение техники броска мяча по кольцу со средней дистанции.	Содержание практических занятий		2
	1	Обучение основам техники владения мячом на месте и в движении.	
	2	Обучение техники броска мяча по кольцу со средней дистанции.	
Тема №3 1. Обучение передачам и ловли мяча на месте и в движении одной и двумя руками. 2. Обучение дальним и штрафным броскам мяча по кольцу.	Содержание практических занятий		2
	1	Обучение передачам и ловли мяча на месте и в движении одной и двумя руками.	
	2	Обучение дальним и штрафным броскам мяча по кольцу.	
Тема №4 1. Совершенствование основ техники	Содержание практических занятий		2
	1	1. Совершенствование основ техники броска мяча по кольцу.	

броска мяча по кольцу. 2. Обучение броска мяча в прыжке по кольцу толчком с двух ног.	2	Обучение броска мяча в прыжке по кольцу толчком с двух ног.	
Тема №5 1. Броски мяча в кольцо с двух ног в прыжке, после ловли мяча, остановки двумя шагами, после передач мяча в парах в движении. 2. Передачи мяча в тройках двумя мячами на месте и в движении.	Содержание практических занятий		2
	1	Броски мяча в кольцо с двух ног в прыжке, после ловли мяча, остановки двумя шагами, после передач мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках двумя мячами на месте и в движении.	
	2	Передачи мяча в тройках двумя мячами на месте и в движении.	
Тема №6 Зачетные нормативы по баскетболу.	Содержание практических занятий		2
	1	Передачи мяча от груди об стенку и ловля его двумя руками после отскока от стенки и пола (тест выполняется двумя мячами, расстояние от стенки 3 метра); (кол-во передач).	
	2	Ведение мяча по правилам челночного бега с броском в движении в конце (тест начинается с центра площадки с правой руки до лицевой линии, затем поворот на 180 градусов, мяч перекладывается на левую руку- ведение до центра площадки, поворот на 180 градусов, мяч на правую руку и ведение до кольца, где выполняется бросок в движении).	
	3	Штрафные броски (количество попаданий из 8- ми попыток).	
	4	Броски в движении после ловли мяча (тест выполняется в паре: один партнер, стоя под кольцом, выполняет передачу, а второй набегает на кольцо с середины площадки и после ловли мяча выполняет бросок в движении, после чего меняются местами, каждый по очереди выполняет 5 попыток; (кол-во попаданий).	
Раздел 3. Военно-спортивная подготовка			4
Тема №1 Проведение инструктажа по мерам безопасности на занятиях по военно-спортивной подготовке. Назначение,	Содержание практических занятий		2
	1	Назначение, боевые свойства и устройство пистолета Макарова и автомата Калашникова.	

боевые свойства и устройство пистолета Макарова и автомата Калашникова АК-71. Отработка тактических элементов	2	Отработка тактических элементов. Обустройство походного лагеря юных армейцев. Сборка, разборка и установка палаток на местности.	
Тема №2 Изготовка к стрельбе, зарядание, принятия положения. Производство выстрела, прекращение стрельбы.	Содержание практических занятий		2
	1	Изготовка к стрельбе, зарядание, принятия положения. Производство выстрела, прекращение стрельбы.	
Раздел 4. Легкая атлетика			10
Тема №1 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Специальная физическая и общефизическая подготовка.	Содержание практических занятий		2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	
	2	Специальная физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №2 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Специальная физическая и общефизическая подготовка.	Содержание практических занятий		2
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	
	2	Специальная физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №3 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. ОФП и СФП.	Содержание практических занятий		2
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	
	2	Специальная физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №4 1. Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки. 2. Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	Содержание практических занятий		2
	1	Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки.	
	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	
Тема №5	Содержание практических занятий		2

1. Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег 1000 м – девушки. 2. Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	1	Тема №7. Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег 1000 м – девушки.	
	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	
Самостоятельная работа			2
Всего за 2 семестр			40
Промежуточная аттестация			Дифф. зачет.
Всего за 1 и 2 семестры			72 часа

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий семинарского типа используются универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки; спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса; оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, обручи); гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты гимнастические, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, борцовский ковер; шахматы, шашки, часы шахматные, дартс, а также помещения для самостоятельной работы студентов.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Учебные аудитории оснащены техническими средствами обучения: ноутбук, аудиосистема, микрофон, проектор, экран и оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.

3.2. Информационное обеспечение

а) Основная литература:

- Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2024 г. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/951559>

- Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2024 г. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-12453-6. – URL: <https://book.ru/book/951558>

б) Дополнительная литература:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2023 г. – 379 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-11725-5. – URL: <https://book.ru/books/949532>

- Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: Учебник / В.И. Лях — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — URL: <https://book.ru/book/951356>

Электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система ZNANIUM <https://www.znanium.com>
2. Универсальная справочно-информационная база данных периодических изданий «East View» <https://dlib.eastview.com/>
3. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» www.book.ru
4. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
5. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт» <https://lib.rucont.ru/search>
6. Образовательная платформа ЮРАЙТ <http://www.urait.ru>
7. Электронный каталог университета – Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро») <http://ilibrary.rucoop.ru/MegaPro/Web>
8. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ – русский язык для всех. Режим доступа: <http://gramota.ru/class/sites/> (свободный доступ)

Методические материалы:

1. Асанин В.Ю., Кильнесов В.М., Бондарева Е.В., Баканов И.Н. Повышение эффективности и качества обучения студентов в процессе физического воспитания. Современная наука: прогнозы, факторы, тенденции развития: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции, посвященный 60-летию Чебоксарского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации (г. Чебоксары, 31 января 2022 г.). – Чебоксары: ЧКИ РУК, 2022. – 700 с.

Перечень лицензионного программного обеспечения, необходимого для освоения дисциплины:

1. Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
 - DsktpEdu ALNG LicSARk OLV F1 1Y Acdmc Ent (MS Windows) (подписка на ПО)
 - Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» версия 3.3 (отечественное ПО)
 - Антивирус Kaspersky Endpoint Security (отечественное ПО)
 - СПС Консультант Плюс
 - СИМ Системы Гарант

2. Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

– 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО)

– AIMP Бесплатный аудио проигрыватель (лицензия бесплатного программного обеспечения) (отечественное ПО)

– FastStone Image Viewer (программа для просмотра изображений в Microsoft Windows (лицензия бесплатного программного обеспечения))

– Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения))

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

3.3. Особенности реализации общеобразовательной дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Лица, с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

В учебном заведении создана безбарьерная среда, учитывающая потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценивание результатов обучения по учебному предмету и уровня сформированности личностных, метапредметных и предметных результатов обучения осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

1. Процедура оценивания результатов освоения программы учебной дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенций студента при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации.

2. Уровень сформированности компетенции (одной или нескольких) определяется по качеству выполненной студентом работы и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный.

3. При выполнении студентами заданий текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается уровень обученности «знать»,

«уметь», «владеть» в соответствии с запланированными результатами обучения и содержанием рабочей программы дисциплины:

- профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, выполнении тестовых заданий, практических работ,

- степень владения профессиональными умениями – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

4. Результаты выполнения заданий фиксируются в баллах в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций. Общее количество баллов складывается из:

- сумма баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «уметь»,

- сумма баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «владеть»,

- сумма баллов за ответы на дополнительные вопросы.

5. По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций определяется уровень сформированности компетенций студента и выставляется оценка по шкале оценивания.

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
<i>Личностные результаты освоения образовательной программы должны отражать:</i> - знания и понимания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека; - соблюдение основ здорового образа жизни; - использование физкультурно-оздоровительной деятельности в укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - применение на практике методов и средств контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических нагрузок и упражнений; - физиологические характеристики состояния организма при занятиях физическими упражнениями, резервы человеческого организма; - методы и средства физической культуры, используемые для всестороннего развития личности; - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. <i>Метапредметные результаты освоения образовательной программы должны отражать:</i> - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, работать над полученными заданиями; - умение вести здоровый образ жизни, укреплять и сохранять свое	Тестовые задания, реферат. дифференцированный зачет Тестовые задания, реферат. дифференцированный зачет Тестовые задания, реферат.

здоровье; - умение оценивать результаты самостоятельной работы; - соблюдать личную гигиену; - умение применять методы и средства физической культуры для повышения уровня сопротивляемости организма к различным заболеваниям и эмоциональным напряжениям; - умение формировать последовательную и позитивную динамику развития здоровья, физической и умственной работоспособности. <i>Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:</i> - значение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - способность наблюдать, оценивать и принимать решения ситуационных профессиональных задач на практических занятиях; - способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - владение умением использовать физические упражнения разной функциональной направленности и использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления.	дифференцированный зачет
--	---------------------------------

Обновление рабочей программы общеобразовательной дисциплины

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения
(измененное содержание раздела)

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрена Научно-методическим советом университета от ____ ____ 20__ г., протокол № ____