

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа

  
(подпись) Л.Н. Мозуль  
(Ф.И.О.)  
«31» августа 2020 года

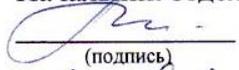
## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность  
38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела

Согласовано:

Начальник отдела СПО

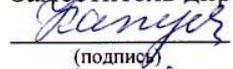
  
(подпись) Г.М. Шульц  
(Ф.И.О.)  
«31» августа 2020 г.

Разработчик:

Преподаватель ГЭК НовГУ

  
(подпись) Г.И. Егоров  
(Ф.И.О.)  
«31» августа 2020 г.

Заместитель директора по УМ и ВР

  
(подпись) А.П. Капустина  
(Ф.И.О.)  
«31» августа 2020 г.

**Рассмотрена:**

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных,  
общегуманитарных, социально-  
экономических, математических и  
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

  
(подпись)

Н.Х. Фёдорова  
(Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования 38.02.07  
«Банковское дело»

приказ Министерства образования и  
науки РФ от «05» февраля 2018 г. № 67

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	4
1.1 Область применения рабочей программы .....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы .....	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	4
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины .....	6
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	8
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	14
3.2 Информационное обеспечение обучения .....	14
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	15
<b>5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	18

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» включена в цикл общеобразовательных дисциплин.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 профессионально-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;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 154 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;

- самостоятельной работы обучающегося – 36 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>154</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта, 2 семестр</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
<b>Раздел 1.* Теоретическая часть</b>		<b>3</b>	
<b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1
<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Интенсивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	1

<p><b>Тема 1.3 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	1	1
<p><b>Раздел 2. Практическая часть</b></p>		150	
<p><b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p><b>Практическое занятие №1</b>          Характеристика видов легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.</p> <p><b>Практическое занятие №2</b>          Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.</p> <p><b>Практическое занятие №3</b>          Тест на определение уровня физической подготовленности студентов</p> <p><b>Практическое занятие №4</b>          Техника бега на средние дистанции. Высокий старт.</p> <p><b>Практическое занятие №5</b>          Кроссовая подготовка.</p> <p><b>Практическое занятие №6</b>          Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.</p> <p><b>Самостоятельная работа №1</b>          Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.</p> <p><b>Самостоятельная работа №2</b>          Подбор комплекса упражнений ОФП для легкоатлета.</p>	<p>–</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1,2,3</p>

	<i>Самостоятельная работа №3</i> Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	2	
	<i>Самостоятельная работа №4</i> Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	2	
	<i>Самостоятельная работа №5</i> Комплексы упражнений для самостоятельной разминки	2	
<b>Тема 2.2</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол. Правила игры. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в волейболе. Контрольные нормативы для игры волейбол.	–	1,2,3
	<b>Практическое занятие №7:</b> Основные правила игры в волейболе. Стойка, перемещение, выпады, прыжки.	4	
	<b>Практическое занятие №8:</b> Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху.	4	
	<b>Практическое занятие №9:</b> Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу.	4	
	<b>Практическое занятие №10:</b> Техника нижней и верхней прямой подачи.	4	
	<b>Практическое занятие №11:</b> Техника нападающего удара	4	
	<b>Практическое занятие №12:</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	
	<i>Самостоятельная работа №6</i> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	2	
	<i>Самостоятельная работа №7</i> Имитация выполнения подачи мяча в прыжке.	2	
	<i>Самостоятельная работа №8</i> Имитация блокирования в прыжке	2	
<i>Самостоятельная работа №9</i> Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	2		
<b>Тема 2.3</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Ос-	–	1,2,3

	новные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Практическое занятие №13:</b> Характеристика видов лыжного спорта.	2	
	<b>Практическое занятие №14:</b> Техника переменного двухшажного хода.	4	
	<b>Практическое занятие №15:</b> Техника спусков и подъемов.	4	
	<b>Практическое занятие №16:</b> Способы торможения и поворотов	4	
	<b>Практическое занятие №17:</b> Прохождение дистанции: девушки – 3 км, юноши – 5 км	3	
	<b>Самостоятельная работа №10</b> Отработка умений проходить дистанции (одновременный, одношажный ход)	2	
	<b>Самостоятельная работа №11</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки лыжника	2	
	<b>Самостоятельная работа №12</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Гимнастика – акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	–	1,2
	<b>Практическое занятие №18:</b> Характеристика видов гимнастики. Строевые приемы.	4	
	<b>Практическое занятие №19:</b> Перекаты, кувырки, «мост» из исходного положения стоя. Стойка на лопатках, на голове.	4	
	<b>Практическое занятие №20:</b> Возможные комбинации в сочетании изученных приемов.	2	
	<b>Практическое занятие №21:</b> Комбинация изученных приемов.	4	

	<b>Самостоятельная работа №13</b> Отработка умений выполнять гимнастические упражнения.	2	
	<b>Самостоятельная работа №14</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	2	
<b>Тема 2.5 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.	–	1,2
	<b>Практическое занятие №22:</b> Основные правила игры в баскетболе. Стойка, перемещения, выпады, прыжки.	2	
	<b>Практическое занятие №23:</b> Техника ведения мяча различными способами.	4	
	<b>Практическое занятие №24:</b> Техника передачи и ловли мяча различными способами.	4	
	<b>Практическое занятие №25:</b> Отработка умений игры в баскетбол.	4	
	<b>Практическое занятие №26:</b> Учебная игра в баскетбол.	4	
	<b>Практическое занятие №27:</b> Выполнение контрольных нормативов по баскетболу	3	
	<b>Самостоятельная работа №15</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	2	
	<b>Самостоятельная работа №16</b> Имитация выполнения ведение мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа №17</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	2	
<b>Тема 2.6. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	–	1,2

	<b>Практическое занятие №28:</b> Прыжок в длину с разбега.	2	
	<b>Практическое занятие №29:</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Практическое занятие №30:</b> Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	<b>Практическое занятие №31:</b> Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	4	
	<b>Практическое занятие №32:</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	4	
	<b>Практическое занятие №33:</b> Толкание ядра.	3	
	<b>Самостоятельная работа №18</b> Тесты на определение уровня знаний «Современное состояние физической культуры и спорта, Олимпийские игры»	2	
	<b>Всего</b>	<b>154</b>	

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).

\* К разделу 1.

Трудоёмкость раздела 1 делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учетом возможности сопряженного изучения материала занятия.

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

*Спортивное оборудование:* баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

*Для занятия лыжным спортом:* лыжный инвентарь.

*Технические средства обучения:* музыкальный центр, колонки, компьютеры с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

*Основные источники:*

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/465965>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

*Дополнительные источники:*

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/442509>

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456546>

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456667>

*Программное обеспечение*

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999. Node 1 year Educational Renewal License	Договор №148/ЕП(У)20-ВБ, 1С1С-200914-092322-497-674	11.09.2020
Microsoft Windows 10 for Educational Use	Dreamspark (Imagine) № 370aef61-476a-4b9f-bd7c-84bb13374212	30.04.2015
Microsoft Office 2013 Standard	Open License № 62018256	31.07.2016

Подписка Microsoft Office 365	свободно распространяемое для вузов	-
Adobe Acrobat	свободно распространяемое	-
Zoom	Договор №363/20/90/ЕП(у)20-ВБ	04.06.2020
Zoom	свободно распространяемое	-

*Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы*

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
<b>Профессиональные базы данных</b>		
База данных «Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>	Договор № 71/ЕП (У) 19 от 25.12. 2019	01.01.2020-31.12.2020
	Договор № 4431/05/ЕП(У)21 от 17.03.2021	31.12.2021
	Договор № 256СЛ/11-2020 от 17.03.2021	01.01.2021-31.12.2021

*Интернет-ресурсы:*

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

*Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:*

- 1 Методические рекомендации по практическим занятиям
- 2 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы

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

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится по темам рабочей программы дисциплины в форме наблюдения за выполнением заданий и контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в форме дифференцированного зачета в 1 семестре.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета во 2 семестре.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--

**личностные:**

- 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 профессионально-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;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметные:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спор-

**Формы контроля знаний:**

- устное тестирование;
- фронтальный опрос;
- индивидуальные задания;
- оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики, спортивных игр;
- проверка выполнения студентом функций судьи.

**Методы оценки результатов:**

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основании которых выставляется итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках;
- оценка выполнения двигательных действий;
- оценка техники базовых элементов спортивных игр;
- оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;
- оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

тивной, 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;

• **предметные:**

- 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений