

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

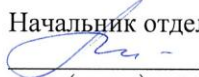

(подпись) Л.Н. Мозуль
(Ф.И.О.)
« 4 » августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника: специалист по туризму
(базовая подготовка)

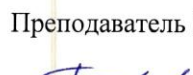
Согласовано:

Начальник отдела СПО УОД

(подпись) Г.М. Шульц
(Ф.И.О.)
« 31 » августа 2021 г.

Заместитель директора по УМ и ВР

(подпись) О.Е. Тимошенко
(Ф.И.О.)
« 31 » августа 2021 г.

Разработчик:

Преподаватель ГЭК НовГУ

(подпись) О.Г. Петров
(Ф.И.О.)
« 30 » августа 2021 г.

Рассмотрена:

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

Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии


(подпись)

Н.Х. Фёдорова
(Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования 43.02.10
Туризм

приказ Министерства образования и
науки РФ от «07» мая 2014 г. № 474

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1.Область применения рабочей программы	4
1.2.Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3.Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	6
2.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	11
3.2. Учебно методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	13
4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.....	13
4.2 Рекомендации по использованию оценочных средств	15
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины относится к обязательной части образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 «Туризм».

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 образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу, изучается в 1-2 семестрах.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины: формирование компетентности студентов в области физической культуры:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на 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 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.

Таблица 1 – результаты освоения учебной дисциплины

Результаты обучения
✓ 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, 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, коммуникационных 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).

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 58 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2 - Трудоемкость учебной дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Итоговая аттестация: дифференцированный зачёт, 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 3 – Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала 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
Раздел 1.* Теоретическая часть		3	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 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

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала 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
Тема 1.3 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала 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.	1	1
Раздел 2. Практическая часть		172	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала 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.	—	1,2,3
	Практическое занятие №1 Характеристика видов легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.	3	
	Практическое занятие №2 Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	4	
	Практическое занятие №3 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов	2	
	Практическое занятие №4 Техника бега на средние дистанции. Высокий старт.	4	
	Практическое занятие №5 Кроссовая подготовка.	4	
	Практическое занятие №6 Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	4	
	Самостоятельная работа №1	2	

	Тест на определение уровня физической подготовленности студентов. Самостоятельная работа №2 Подбор комплекса упражнений ОФП для легкоатлета. Самостоятельная работа №3 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика». Самостоятельная работа №4 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы. Самостоятельная работа №5 Комплексы упражнений для самостоятельной разминки	4 1 2 2	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол. Правила игры. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в волейболе. Контрольные нормативы для игры волейбол.	–	1,2,3
	Практическое занятие №7: Основные правила игры в волейболе. Стойка, перемещение, выпады, прыжки. Практическое занятие №8: Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху. Практическое занятие №9: Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу. Практическое занятие №10: Техника нижней и верхней прямой подачи. Практическое занятие №11: Техника нападающего удара Практическое занятие №12: Выполнение контрольных нормативов.	4 4 4 4 4 2	
	Самостоятельная работа №6 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол Самостоятельная работа №7 Имитация выполнения подачи мяча в прыжке. Самостоятельная работа №8 Имитация блокирования в прыжке Самостоятельная работа №9 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	2 2 2 1	
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 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). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	–	1,2,3

	Практическое занятие №13: Характеристика видов лыжного спорта.	2	
	Практическое занятие №14: Техника переменного двухшажного хода.	4	
	Практическое занятие №15: Техника спусков и подъемов.	4	
	Практическое занятие №16: Способы торможения и поворотов	4	
	Практическое занятие №17: Прохождение дистанции: девушки – 3 км, юноши – 5 км	3	
	Самостоятельная работа №10 Отработка умений проходить дистанции (одновременный, одношажный ход)	2	
	Самостоятельная работа №11 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки лыжника	2	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	1	
	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	2	
Тема 2.4 Гимнастика – акробатика	Содержание учебного материала 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
	Практическое занятие №18: Характеристика видов гимнастики. Строевые приемы.	4	
	Практическое занятие №19: Перекувырки, кувырки, «мост» из исходного положения стоя. Стойка на лопатках, на голове.	4	
	Практическое занятие №20: Возможные комбинации в сочетании изученных приемов.	2	
	Практическое занятие №21: Комбинация изученных приемов.	4	
	Самостоятельная работа №14 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения.	5	
	Самостоятельная работа №15 Составление комплексов упражнений.	6	
Тема 2.5 Баскетбол	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	1	1,2
	Содержание учебного материала Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемеще-	–	

	ния по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.		
	Практическое занятие №22: Основные правила игры в баскетболе. Стойка, перемещения, выпады, прыжки.	2	
	Практическое занятие №23: Техника ведения мяча различными способами.	4	
	Практическое занятие №24: Техника передачи и ловли мяча различными способами.	4	
	Практическое занятие №25: Отработка умений игры в баскетбол.	4	
	Практическое занятие №26: Учебная игра в баскетбол.	4	
	Практическое занятие №27: Выполнение контрольных нормативов по баскетболу	3	
	Самостоятельная работа №17 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	6	
	Самостоятельная работа №18 Имитация выполнения ведение мяча	6	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	1	
Тема 2.6. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 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
	Практическое занятие №28: Прыжок в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие №29: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие №30: Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	Практическое занятие №31: Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	4	
	Практическое занятие №32: Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	4	
	Практическое занятие №33: Толкание ядра.	3	
	Самостоятельная работа №20 Написание реферата: «Роль физической культуры и спорта в современном обществе». «Легкая атлетика как эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний».	6	
	Самостоятельная работа №21 Тесты на определение уровня знаний «Современное состояние физической культуры и спорта, Олимпийские игры»	2	

	Всего	176	
--	--------------	------------	--

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).

2.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Теоретическая часть дисциплины Физическая культура представлена лекциями, которые являются для студента формой изучения учебного материала. Основное их назначение – обеспечить научно-методические основы формирования физической культуры личности дисциплины, связать его в единое целое. Наименование тем лекций и их содержание приведено в разделе 2.2 программы. Там же указано распределение времени по темам дисциплины.

Теоретическое содержание дисциплины «Физическая культура» состоит в рассмотрении основных положений и теоретических вопросов по предмету дисциплины в соответствии с целями и задачами, указанными в рабочей программе. Основное содержание теоретической части излагается на лекционных занятиях. Содержание и структура лекционного материала направлены на формирование у студента соответствующих компетенций и соотноситься с выбранными методами контроля и оценкой их усвоения. В лекциях излагаются вопросы общекультурного и социального значения физической культуры и здорового образа жизни. Лекции сопровождаются демонстрацией иллюстративного материала с использованием мультимедиа технологий (ЭСО, презентации).

Основной частью учебной дисциплины являются практические занятия и самостоятельная работа, рекомендации по проведению которых представлены в соответствующих методических рекомендациях, являющихся составной частью учебно-методического комплекса.

В организации практических занятий реализуется принцип как самостоятельной, так и совместной деятельности. При проведении групповых практических занятий обучающиеся учатся работать в коллективе, принимать совместные решения, искать пути совместного решения практических задач. Практические занятия обеспечивают контроль усвоения знаний и развитие практических навыков студентов, закрепляют теоретический материал, формируют более глубокую систему знаний, помогает знакомству с основной и дополнительной литературой по данной дисциплине.

Во время практических занятий студенты выполняют упражнения для формирования физической культуры личности (баскетбол, волейбол, аэробика и т.д.) а также по профессионально-прикладной физической подготовке.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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, компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Дополнительная литература:

1. 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. Германа. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 20.08.2021).

2. 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, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 20.08.2021).

3. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 20.08.2021).

Программное обеспечение:

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Подписка Microsoft Office 365	свободно распространяемое для вузов	-
Microsoft Windows 10 for Educational Use	Dreamspark (Imagine) № 370aef61-476a-4b9f-bd7c-84bb13374212	30.04.2015
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999. Node 1 year Educational Renewal License	Договор №148/ЕП(У)20-ВБ, 1C1C-200914-092322-497-674	11.09.2020
ABBYY FineReader PDF 15 Business. Версия для скачивания (годовая лицензия с академической скидкой)	Договор №191/Ю	16.11.2020
Adobe Acrobat	свободно распространяемое	-
Teams	свободно распространяемое	-
Skype	свободно распространяемое	-
Zoom	свободно распространяемое	-

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
База данных «Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru	Договор № 71/ЕП (У) 19 от 25.12. 2019	01.01.2020-31.12.2020
	Договор № 4431/05/ЕП(У)21 от	31.12.2021

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

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

Промежуточная аттестация проводится в 1 семестре в форме дифференцированного зачета.

Итоговая аттестация проводится во 2 семестре в форме дифференцированного зачета.

Таблица 4 – формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
✓ 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,	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. Формы контроля знаний: -устное тестирование; -фронтальный опрос; - индивидуальные задания; - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с

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, 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, коммуникационных 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	решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики, спортивных игр; - проверка выполнения студентом функций судьи.
---	---

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).	
---	--

4.2 Рекомендации по использованию оценочных средств

а) комплекс упражнений

1. Стойка волейболиста, перемещение в стойке вправо, влево, вперед и назад приставными шагами.
2. Имитация выполнения верхних и нижних передач мяча на месте и в движении.
3. Имитация выполнения верхних и нижних подач.
4. Имитация блокирования мяча у сетки (многократное выполнение прыжков с поднятыми руками у сетки).
5. Имитация выполнения нападающего удара.
6. Упражнения, направленные на локальное развитие отдельных мышечных групп: пальцев рук, запястья, кистей рук, плечевого и локтевого суставов.

Критерии оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков.

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент: выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент: выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент: выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент: выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за единовременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

б) выполнение контрольных нормативов:

Контрольные нормативы по волейболу и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху – снизу в паре (кол-во раз на одного)	Д	10	15	20
		Ю	15	20	25
2	Подача мяча любым способом (5 подач)	Д Ю	5 попыток 5 подач на «5» 4 подачи на «4» 3 подачи на «3»		
3	Приём мяча после подачи (5 подач)		На все курсы 5 попыток		

			5 на «5» 4 на «4» 3 на «3»		
4	Двухсторонняя игра в волейбол (активность, соблюдение правил, индивидуальные и командные действия)		Оцениваются во время учебной игры		
5	Знание основных правил игры в волейбол		+	+	+

Критерии оценки технико-тактических действий

Отметка «5» ставится, если студент: движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент: при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент: двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент: движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

в) Итоговая аттестация:

Тест - 40 минут

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Вопрос 1. Физическим упражнением называют...

- А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
- Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепление здоровья
- В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

Вопрос 2. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...

- А. Круговым
- Б. Групповым
- В. Фронтальным

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог

90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Темы для написания рефератов (для освобожденных от занятий студентов)

1. Роль физической культуры и спорта в подготовке учащихся к трудовой деятельности.
2. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
3. Лечебная физическая культура и её влияние на больного.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Закаливание. Виды. Принципы. Правила.
7. Построение и структура учебного занятия.
8. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья человека.
9. Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.
10. Общая физическая подготовка.
11. Техника и методика игры в волейбол.
12. Техника и методика игры в баскетбол. и т.д.

Структура реферативной работы.

Реферативная работа состоит из следующих разделов:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Библиография.
7. Приложение.

Первый лист реферата является титульным листом.

Содержание. Последовательно излагается название пунктов реферата с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт.

Введение. Определяется актуальность темы, формулируется суть исследуемой проблемы, указываются цель и задачи реферативной работы.

Основная часть. Каждый её раздел, доказательно раскрывая отдельный вопрос, логически является продолжением предыдущего.

Заключение. Является следствием изучения теоретического и практического материала, в котором студентом оценивается реализация цели работы, делаются контрольные выводы по исследованной теме. Заключение свидетельствует о результативности работы, глубине исследования.

Список литературы. При написании реферата используют не менее 5-ти различных источников. Библиография перечисляется в алфавитном порядке. Источники специальной литературы включают следующие сведения: фамилия автора, его инициалы; заглавие; выходные данные: место издания, издательство, год издания; количество страниц.

Приложения.

Требования к оформлению реферата.

1. Редактор: Microsoft Word
2. Язык – русский.
3. Размер страницы – А4, ориентация листа – «книжная».

4. Поля страницы: Верхнее – 2 см.; Нижнее – 2 см.; Левое – 2 см.; Правое – 2 см.
5. Шрифт «Times New Roman», размер – 14.
6. Межстрочный интервал – полуторный (1,5 строки)
7. Текст реферата – форматирование по ширине.
8. Не допускаются в реферате разрывы разделов, страниц, колонки, использование разрезанного или уплотненного межбуквенного интервала.
9. Список литературы оформляется в конце реферата в алфавитном порядке в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 – 2008. Ссылки в тексте на соответствующие источники оформляются в квадратных скобках: указывается порядковый номер источника из списка литературы и страница, например [4; 67]. Использование автоматических постраничных ссылок не допускается.
10. Страницы должны быть пронумерованы, кроме первого (титального) листа.

Сроки сдачи реферата – до начала семестровой аттестации.

При нарушении сроков сдачи работы итоговая оценка может быть снижена на 1 – 2 балла.

Критерии оценки реферата

Общие критерии оценки реферата:	1. глубина и полнота раскрытия темы реферата; 2. адекватность передачи содержания первоисточников; 3. логичность, связанность реферата; 4. структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение); 5. оформление (наличие плана, списка литературы, соблюдение культуры цитирования, сноски и т.д.);
Критерии оценки введения:	1. наличие обоснования выбора темы, целей и задач реферируемой работы; 2. наличие краткой характеристики первоисточников.
Критерии оценки основной части:	1. логичное структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам; 2. наличие заголовка к частям текста и их соответствие содержанию; 3. выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование; 4. наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.
Критерии оценки заключения:	1. наличие выводов по результатам анализа; 2. выражение своего мнения по проблеме.

Общая оценка реферата.

Отметка 5 (отлично) – 90%-100% соответствия критериям

Отметка 4 (хорошо) – 80% - 89% соответствия критериям

Отметка 3 (удовлетворительно) – 65% - 79% соответствия критериям

Отметка 2 (неудовлетворительно) – менее 64% соответствия критерия

5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

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