

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

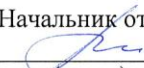

(подпись) Л.Н. Мозуль
(Ф.И.О.)
«31» августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 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	5
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	5
2.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Учебно методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	14
4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.....	14
4.2 Рекомендации по использованию оценочных средств	15
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.....	19

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 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 общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, изучается в 3-6 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

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения, практический опыт
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 106 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)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
Итоговая аттестация: дифференцированный зачет, 6 семестр	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 3 – Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	2
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе вы-	1	2

	полнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		188	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	1,2
	Практическое занятие №1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	6	
	Практическое занятие №2 Подвижные игры различной интенсивности.	8	
	Самостоятельная работа №1	3	

	Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса		
	Самостоятельная работа №2 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	3	
	Самостоятельная работа №3 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	4	
	Самостоятельная работа №4 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	3	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-	2
	Практическое занятие №3 Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	4	
	Практическое занятие №4 Бег по прямой и виражу.	4	
	Практическое занятие №5 Овладение техникой эстафетного бега.	4	
	Практическое занятие №6 Овладение техникой прыжка в длину.	4	
	Практическое занятие №7 Овладение техникой прыжка в высоту	4	
	Практическое занятие №8 Овладение техникой спортивной ходьбы	4	
	Самостоятельная работа №5 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	Самостоятельная работа №6 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	3	
	Самостоятельная работа №7 Подбор комплекса упражнений для прыжков в длину	5	
	Самостоятельная работа №8 Подбор комплекса упражнений для прыжков в высоту	5	
	Самостоятельная работа №9 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	3	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	2

	Практическое занятие №9 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	2	
	Практическое занятие №10 Ловля мяча. Броски мяча.	2	
	Практическое занятие №11 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	2	
	Практическое занятие №12 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие №13 Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа №10 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	4	
	Самостоятельная работа №11 Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	6	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	3	
Тема 2.4 Волейбол	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	-	2
	Практическое занятие №14 Перемещение по площадке. Поддача мяча.	2	
	Практическое занятие №15 Прием и передачи мяча	2	
	Практическое занятие №16 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №17 Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	Практическое занятие №18 Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	2	
	Практическое занятие №19 Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	6	
	Самостоятельная работа №14 Имитация выполнения подачи мяча.	6	
	Самостоятельная работа №15 Имитация блокирования в прыжке	4	
	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	2	
Тема 2.5 Лыжная	Содержание учебного материала	-	2

подготовка	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).		
	Практическое занятие №20 Разучивание элементов техники лыжных ходов	2	
	Практическое занятие №21 Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	2	
	Практическое занятие №22 Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие №23 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	Практическое занятие №24 Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	2	
	Самостоятельная работа №17 Отработка умений проходить дистанции.	6	
	Самостоятельная работа №18 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	6	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	4	
Тема 2. 6 Аэробика.	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	2
	Практическое занятие №25 Техника выполнения движений в аэробике	2	
	Практическое занятие №26 Техника выполнения движений в шейпинге	2	
	Практическое занятие №27 Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие №28 Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	2	
	Практическое занятие №29 Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	2	

	Практическое занятие №30 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	2	
	Самостоятельная работа № 20 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой	4	
	Самостоятельная работа № 21 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой	4	
	Самостоятельная работа № 22 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с лентой	4	
	Самостоятельная работа № 23 Составление комплексов упражнений по гимнастике.	4	
	Самостоятельная работа № 24 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	2	
Тема 2. 7 Атлетическая гимнастика.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	2,3
	Практическое занятие №31 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	2	
	Практическое занятие №32 Упражнения со свободными весами	2	
	Практическое занятие №33 Упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие №34 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		20	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи	-	2

	ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	Практическое занятие №35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	6	
	Практическое занятие №36 Формирование профессионально значимых физических качеств.	4	
	Практическое занятие №37 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры.	2	
	Самостоятельная работа № 25 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность менеджера в течение дня, в свободное время	2	
	Самостоятельная работа № 26 Выполнение комплексов упражнений для шеи	2	
	Самостоятельная работа № 27 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	2	
	Самостоятельная работа № 28 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	2	
Итого:		212	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по 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 практические основы 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 материально-техническому обеспечению дисциплины

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

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).

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487793> (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).

4. 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, 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).

Интернет-ресурсы:

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

Программное обеспечение

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
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, 1С1С-200914-092322-497-674	11.09.2020
Zoom	Договор №363/20/90/ЕП(у)20-ВБ	04.06.2020
Подписка Microsoft Office 365	свободно распространяемое для вузов	-
Adobe Acrobat	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 17.03.2021	31.12.2021

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, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Промежуточная аттестация в виде зачёта в 3, 5 семестре; в виде дифференцированного зачёта в 4 семестре.

Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачёта в 6 семестре.

Таблица 4 – Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	ОК 2. Организовывать	Методы оценки результатов:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения Лыжи. Оценка техники ходьбы ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Оценка эффективности ППФП Формы контроля обучения:
---	---	--

		– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обобщением целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
--	--	--

4.2 Рекомендации по использованию оценочных средств

Тема 3. Баскетбол.

Комплекс упражнений

1. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижение в защите приставными шагами вперед, вправо, влево, остановка шагом.
2. Ловля мяча двумя руками: на месте, в движении; с выходом навстречу летящему мячу.
3. Передача мяча двумя руками от груди: с места, шагом, со сменой места после передачи.
4. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

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 одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по баскетболу и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	II курс			III курс			IV курс					
			3	4	5	3	4	5	3	4	5			
1	Ведение мяча с обводкой неподвижных предметов 20 м.	Ю	7,0	6,0	5,3	6,5	5,5	5,0	6,5	5,3	4,8			
		Д	8,5	8,0	7,3	8,0	7,5	7,1	8,0	7,3	7,0			
2	Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу в прыжке	Ю Д	На все курсы 5 попыток 5 на «5» 4 на «4» 3 на «3»											
3	Штрафной бросок (кол-во попаданий)	Ю Д	На все курсы 10 бросков 5 попаданий на «5» 4 попадания на «4» 3 попадания на «3»											
4	Передача мяча в парах (кол-во раз на одного) Ю –	Ю	11	13	15	12	14	16	13	15	17	14	16	18
		Д	9	10	11	10	11	12	11	12	13	12	13	14

	5 м, Д – 3 м за 20 сек.												
5	Двухсторонняя игра в баскетбол (активность, соблюдение правил, действия с мячом и без мяча)	Ю Д	Оцениваются во время учебной игры										
6	Броски мяча с 6-ти метровой отметки	Ю Д	На все курсы 7 бросков										
7	Знание основных правил игры в баскетбол	Ю Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Критерии оценки техники базовых элементов

Отметка (оценка) «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.

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 разреженного 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

5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

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
1	Протокол Методического совета №1 от 02.09.2022 г.	30.08.2022	Рабочая программа актуальна на 2022 год	Цистров О.Г.	