

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

Утверждаю
Директор ИЮР НовГУ

С.Ю. Фабричный
« 31 » 08 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
40.02.01 Право и организация социального обеспечения
(базовая подготовка)

Квалификация выпускника: юрист
(базовая подготовка)

Согласовано:
Зам.начальника СПО УОД

Г.М. Шульц
« 31 » 08 2022 г.

Разработчики:
Преподаватель отделения СПО
Юридического института НовГУ

Г. И. Егоров
« 31 » 08 2022 г.

Заместитель директора ИЮР

Т.Н. Дорошенко
« 31 » 08 2022 г.

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

Протокол №1
От «31» 08 2022 г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии

 А. П. Капустина

Разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности среднего
профессионального образования
40.02.01 «Право и организация
социального обеспечения»

Приказ Министерства образования
и науки от «12» мая 2014 г. № 508

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 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

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:
ОК 10.	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	- 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 244 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

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)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
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	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	ОК 2, 3, 6, 10
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	ОК 2, 3, 6, 10
	Содержание учебного материала 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	1	ОК 2, 3, 6, 10

	в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращение, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	Содержание учебного материала 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	ОК 2, 3, 6, 10
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		206	
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.	-	ОК 2, 3, 6, 10
	Практическое занятие №1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том	6	

	числе, в парах, с предметами.		
	Практическое занятие №2 Подвижные игры различной интенсивности.	8	
	Самостоятельная работа №1 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	4	
	Самостоятельная работа №2 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	4	
	Самостоятельная работа №3 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	4	
	Самостоятельная работа №4 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	4	
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.	-	ОК 2, 3, 6, 10
	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.	4	
	Самостоятельная работа №7 Подбор комплекса упражнений для прыжков в длину	6	
	Самостоятельная работа №8 Подбор комплекса упражнений для прыжков в высоту	6	
	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, од-	-	

	ной 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.		ОК 2, 3, 6, 10
	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	-	ОК 2, 3, 6, 10
	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. Взаимо-	2	

	действие игроков		
	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 подготовка	Содержание учебного материала 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).	-	ОК 2, 3, 6, 10
	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 сред-	-	ОК 2, 3, 6, 10

	ства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	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.	4	
	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.	6	
	Самостоятельная работа № 24 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	2	
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 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.	-	ОК 2, 3, 6, 10

	Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	Практическое занятие №31 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	4	
	Практическое занятие №32 Упражнения со свободными весами	4	
	Практическое занятие №33 Упражнения с собственным весом.	4	
	Практическое занятие №34 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	4	
Раздел 3 Профессио-нально- при-кладная физиче-ская подготовка		34	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала 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 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	-	ОК 2, 3, 6, 10
	Практическое занятие №35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	8	
	Практическое занятие №36 Формирование профессионально значимых физических качеств.	6	
	Практическое занятие №37 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры.	4	
	Самостоятельная работа № 25 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность юриста служащего в течение дня, в свободное время	4	

	Самостоятельная работа № 26 Выполнение комплексов упражнений для шеи	4	
	Самостоятельная работа № 27 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	4	
	Самостоятельная работа № 28 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	4	
Итого:		244	

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. 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).

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	-

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
ЭБС «Электронная библиотечная система Новгородского государственного университета» (ЭБС НовГУ) https://novsu.bookonline.ru .	Договор № 230 от 30.12.2022г. с ООО «КДУ»	бессрочный
База данных «Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru	Договор № 25/ЕП(У)22 от 23.12.2022г. с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	с 01.01.2023 по 31.12.2023г
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/	в открытом доступе	-
Информационные справочные системы		
ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/	Договор № 364/Ю с ООО «Консультант студента» от 23 декабря 2022г	с 01.01.2023г. по 30.06.2023г.
«Национальная электронная библиотека» https://rusneb.ru/	Договор №101/НЭБ/2338П от 14.03.2022 с ФБГУ «Российская Государственная библиотека», срок действия 5 лет	с 14.03.2022г. по 13.03.2027г.

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: - 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.	ОК 2. Организовывать 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,	Методы оценки результатов: - 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

	руководством, потребителями. ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	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 обоснованием 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 – 5 м, Д – 3 м за 20 сек.	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	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											
		2 попадания			4 попадания			4 попадания						
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 (титульного) 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

№	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
