

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность  
44.02.02 Преподавание в начальных классах  
(заочная форма обучения)

Квалификация выпускника: учитель начальных классов с дополнительной подготовкой в области иностранного (английского/немецкого) языка (углубленная 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) Г.И. Егоров (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  
44.02.02 «Преподавание в начальных  
классах», приказ Министерства  
образования и науки РФ от «27» октября  
2014 г. № 1353

## 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.....	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.05 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 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

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 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

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения, практический опыт
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- основы здорового образа жизни
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с при-	

ОК 8.	нятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	
ОК 9.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	
ОК 10.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	
ОК 11.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать уроки.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>
ПК 1.2.	Проводить уроки.	
ПК 2.1.	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.	
ПК 2.2.	Проводить внеурочные занятия.	
ПК 3.2.	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.	
ПК 3.3.	Проводить внеклассные мероприятия.	

#### 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа
- самостоятельной работы обучающегося 340 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>340</b>
<b>Итоговая аттестация: дифференцированный зачет, 2 семестр</b>	

### 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
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>302</b>	
<b>Тема 1.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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 общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	6	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	6	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	6	
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	4	
	<b>Тема 1.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	
<b>Самостоятельная работа №6</b> Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	4		
<b>Самостоятельная работа №7</b> Бег по прямой и виражу.	6		
<b>Самостоятельная работа №8</b> Овладение техникой эстафетного бега.	4		
<b>Самостоятельная работа №9</b> Овладение техникой прыжка в длину.	6		
<b>Самостоятельная работа №10</b> Овладение техникой прыжка в высоту	6		
<b>Самостоятельная работа №11</b> Овладение техникой спортивной ходьбы	6		

	<b>Самостоятельная работа №12</b> Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	6	
	<b>Самостоятельная работа №13</b> Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	6	
	<b>Самостоятельная работа №14</b> Подбор комплекса упражнений для прыжков в длину	6	
	<b>Самостоятельная работа №15</b> Подбор комплекса упражнений для прыжков в высоту	6	
	<b>Самостоятельная работа №16</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	6	
<b>Тема 1.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа №17</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	6	
	<b>Самостоятельная работа №18</b> Ловля мяча. Броски мяча.	4	
	<b>Самостоятельная работа №19</b> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	6	
	<b>Самостоятельная работа №20</b> Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	4	
	<b>Самостоятельная работа №21</b> Двусторонняя игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа №22</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	6	
	<b>Самостоятельная работа №23</b> Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	10	
	<b>Самостоятельная работа №24</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	6	
<b>Тема 1.4 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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

	<b>Самостоятельная работа №25</b> Перемещение по площадке. Подача мяча.	4	
	<b>Самостоятельная работа №26</b> Прием и передачи мяча	4	
	<b>Самостоятельная работа №27</b> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	4	
	<b>Самостоятельная работа №28</b> Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	<b>Самостоятельная работа №29</b> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	4	
	<b>Самостоятельная работа №30</b> Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа №31</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	8	
	<b>Самостоятельная работа №32</b> Имитация выполнения подачи мяча.	8	
	<b>Самостоятельная работа №33</b> Имитация блокирования в прыжке	8	
	<b>Самостоятельная работа №34</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	6	
<b>Тема 1.5</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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).	-	2
	<b>Самостоятельная работа №35</b> Разучивание элементов техники лыжных ходов	6	
	<b>Самостоятельная работа №36</b> Передвижение по пересеченной местности.	6	
	<b>Самостоятельная работа №37</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	<b>Самостоятельная работа №38</b> Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	6	
	<b>Самостоятельная работа №39</b> Отработка умений проходить дистанции.	12	
	<b>Самостоятельная работа №40</b> Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	8	
	<b>Самостоятельная работа №41</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	6	

<b>Тема 1.6 Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа №42</b> Техника выполнения движений в аэробике и шейпинге	6	
	<b>Самостоятельная работа №43</b> Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	6	
	<b>Самостоятельная работа №44</b> Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	4	
	<b>Самостоятельная работа №45</b> Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	4	
	<b>Самостоятельная работа №46</b> Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 47</b> Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой	10	
	<b>Самостоятельная работа № 48</b> Составление комплексов упражнений по гимнастике.	8	
	<b>Самостоятельная работа № 49</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	6	
	<b>Тема 1.7 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	
<b>Самостоятельная работа №50</b> Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.		10	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>42</b>	

<b>Тема 2.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	-	2
	<b>Самостоятельная работа №51</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	12	
	<b>Самостоятельная работа №52</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.	12	
	<b>Самостоятельная работа №53</b> Проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры. Из них, контрольная работа	18 2	
<b>Итого:</b>		<b>344</b>	

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 ра-

ботать 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](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://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
<b>Профессиональные базы данных</b>		
База данных «Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>	Договор № 71/ЕП (У) 19 от 25.12. 2019	01.01.2020-31.12.2020
	Договор № 4431/05/ЕП(У)21 от 17.03.2021	31.12.2021

#### 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.

Таблица 4 – Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих и профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК1-11 ПК 1.1 ПК 1.1, 1.2 ПК 2.1, 2.2 ПК 3.2, 3.3	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.
<b>знать:</b> - о роли физической	ОК1-11 ПК 1.1, 1.2	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на

<p>культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>ПК 2.1, 2.2 ПК 3.2, 3.3</p>	<p>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.</p>
---	------------------------------------	--

#### 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	На все курсы 5 попыток 5 на «5» 4 на «4» 3 на «3»											
		Д												
3	Штрафной бросок (кол-во попаданий)	Ю	На все курсы 10 бросков 5 попаданий на «5» 4 попадания на «4» 3 попадания на «3»											
		Д												
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	Оцениваются во время учебной игры											
		Д												
6	Броски мяча с 6-ти метровой отметки	Ю	На все курсы 7 бросков											
		Д										2 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 запятиях

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

**Лист внесения изменений**

№ п/п	№ и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	ФИО лица ответственного за изменения	Подпись
1.	Протокол Методического совета № 1 от 02.09.2022г	30.08.2022	Рабочая программа актуальна на 2022 год	Петров О.Г.	