

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

ИНСТИТУТ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА  
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЦЭУС

  
(подпись) В.А. Трифонов.  
(Ф.И.О.)  
«31» августа 2022 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Квалификация выпускника: бухгалтер

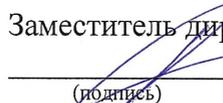
Согласовано:

Начальник отдела СПО УОД

  
(подпись) Г.М. Шульц  
(Ф.И.О.)

«31» августа 2022 г.

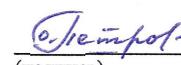
Заместитель директора по УМ и ВР

  
(подпись) О.Е. Тимошенко.  
(Ф.И.О.)

«31» августа 2022 г.

Разработчик:

Преподаватель ГЭК ИЦЭУС НовГУ

  
(подпись) О.Г. Петров  
(Ф.И.О.)

«30» августа 2022 г.

**Рассмотрена:**

Предметной (цикловой) комиссией  
профессионального цикла

Протокол № 8  
от «31» августа 2022 г.

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии

  
(подпись) Э.В. Чупина  
(Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский  
учет (по отраслям)», приказ  
Министерства образования и науки РФ  
от «05» февраля 2018 г. № 69

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
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 .....	6
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	7
2.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.....	11
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	11
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	11
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
.....	13
4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.....	14
4.2 Рекомендации по использованию оценочных средств.....	
<b>5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ .....</b>	<b>18</b>

# 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

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

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:

Таблица 1 - Результаты освоения учебной дисциплины

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения, практический опыт
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию;	уметь:

	демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 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 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 112 часов

- самостоятельная работа 48 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>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>112</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	106
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Итоговая аттестация:</b> зачёт 1, 3 семестр, дифференцированный зачёт 2, 4 семестр	



**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент
1	2		
<p><b>Раздел 1.* Теоретическая часть.</b>  <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p>		6	ОК 3-6, 8
<p><b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры.</b>                      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.</p>	2	ОК 3-6, 8
	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>                      Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.                      Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	2	ОК 3-6, 8

	<p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>  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.</p>	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>98</b>	ОК 3-6, 8
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<p><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 обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	-	ОК 3-6, 8
	<p><b>Практическое занятие №1</b>  Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №2</b>  Подвижные игры различной интенсивности.</p>	2	

<b>Тема 2.2. 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.	-	ОК 3-6, 8
	<b>Практическое занятие №3</b> Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	4	
	<b>Практическое занятие №4</b> Бег по прямой и виражу.	2	
	<b>Практическое занятие №5</b> Овладение техникой эстафетного бега.	2	
	<b>Практическое занятие №6</b> Овладение техникой прыжка в длину.	4	
	<b>Практическое занятие №7</b> Овладение техникой прыжка в высоту.	2	
	<b>Практическое занятие №8</b> Овладение техникой спортивной ходьбы	2	
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	2	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для легкоатлета.	2	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	2	
<b>Самостоятельная работа №4</b> Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	2		
<b>Самостоятельная работа №5</b> Комплексы упражнений для самостоятельной разминки	2		
<b>Тема 2.3 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.	-	ОК 3-6, 8

	<b>Практическое занятие №9</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	2	
	<b>Практическое занятие №10</b> Ловля мяча. Броски мяча.	4	
	<b>Практическое занятие №11</b> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	6	
	<b>Практическое занятие №12</b> Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	6	
	<b>Практическое занятие №13</b> Двусторонняя игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	2	
	<b>Самостоятельная работа №7</b> Имитация выполнения ведения мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа №8</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	2	
<b>Тема 2.4 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.	-	ОК 3-6, 8
	<b>Практическое занятие №14</b> Перемещение по площадке. Поддача мяча.	2	
	<b>Практическое занятие №15</b> Прием и передачи мяча	2	
	<b>Практическое занятие №16</b> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	6	
	<b>Практическое занятие №17</b> Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	6	
	<b>Практическое занятие №18</b>	6	

	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков		
	<b>Практическое занятие №19</b> Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа №9</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	2	
	<b>Самостоятельная работа №10</b> Имитация выполнения подачи мяча в прыжке.	2	
	<b>Самостоятельная работа № 11</b> Имитация блокирования в прыжке	2	
	<b>Самостоятельная работа №12</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	2	
<b>Тема 2.5 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).	-	ОК 3-6, 8
	<b>Практическое занятие №20</b> Разучивание элементов техники лыжных ходов	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	2	
	<b>Практическое занятие №22</b> Передвижение по пересеченной местности.	2	
	<b>Практическое занятие №23</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	<b>Практическое занятие №24</b> Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	2	
	<b>Самостоятельная работа №13</b> Отработка умений проходить дистанции (одновременный, одношажный ход)	2	
	<b>Самостоятельная работа №14</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки лыжника	2	
	<b>Самостоятельная работа №15</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	2	

	<b>Самостоятельная работа №16</b> Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	2	
<b>Тема 2. 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.	-	ОК 3-6, 8
	<b>Практическое занятие №25</b> Техника выполнения движений в аэробике	2	
	<b>Практическое занятие №26</b> Техника выполнения движений в шейпинге	2	
	<b>Практическое занятие №27</b> Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	2	
	<b>Практическое занятие №28</b> Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	2	
	<b>Практическое занятие №29</b> Овладение техникой выполнения упражнений без предмета и с предметами.	2	
	<b>Практическое занятие №30</b> Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов	2	
	<b>Самостоятельная работа №17</b> Отработка умений выполнять гимнастические упражнения.	2	
	<b>Самостоятельная работа №18</b> Составление комплексов упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа №19</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	2	

<b>Тема 2.7 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.		ОК 3-6, 8
	<b>Практическое занятие №31</b> Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.	2	
	<b>Практическое занятие №32</b> Упражнения со свободными весами	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Упражнения с собственным весом.	2	
	<b>Практическое занятие №34</b> Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>8</b>	ОК 3-6, 8

<b>Тема 3.1 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	-	ОК 3-6, 8
	<b>Практическое занятие № 35</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	<b>Практическое занятие № 36</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	<b>Практическое занятие № 37</b> Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры	2	
	<b>Самостоятельная работа №20</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность специалиста в течение дня, в свободное время	3	
	<b>Самостоятельная работа №21</b> Выполнение комплексов упражнений для шеи	3	
	<b>Самостоятельная работа №22</b> Выполнение комплексов упражнений для пояснично-крестцового отдела позвоночника	2	
	<b>Самостоятельная работа №22</b> Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	2	
<b>Итого:</b>		<b>160</b>	

### **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 минимальному материально-техническому обеспечению**

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).

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

*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/>

#### 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.	ОК 3- 6, 8	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 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

		<p>кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши).</p> <p>Оценка техники выполнения Лыжи.</p> <p>Оценка техники ходьбы ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</p> <p>Оценка эффективности ППФ.</p>
<p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>		<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера.</li> </ul> <p>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

##### *а) комплекс упражнений*

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.

*Пример комплекса упражнений*

*Тема 3. Баскетбол*

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.

**б) контрольные нормативы**

Контрольные нормативы должен выполнять каждый обучающийся на уроках физической культуры.

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 суть 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.

*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	1	15	12	14	1	1	1	1	14	1	1
		Д	9	1	11	10	11	1	1	1	1	12	1	1
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	На все курсы 7 бросков											
		Д	2 попадания			4 попадания			4 попадания					
7	Знание основных правил игры в баскетбол	Ю	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Д												

### **в) итоговая аттестация**

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования обучающихся, реферативной работы (для освобожденных от занятий физической культурой или имеющих ограничения по медицинским показаниям). Тестовые задания являются проверкой теоретических знаний обучающихся по физической культуре и выполняются обучающимися в течение 40 минут.

#### *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

#### *Пример тестового задания*

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

#### *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 критериям

### 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













