

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТДЕЛЕНИЕ СПО

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

(подпись)

(Ф.И.О.)

«30» августа 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

44.02.02. Преподавание в начальных классах

Квалификация выпускника:
учитель начальных классов

Согласовано:

Начальник отделения СПО ИНПО

Ковалева Е.Р. Ковалева
(подпись) (Ф.И.О.)
«30» августа 2023 г.

Разработчик:

Преподаватель отделения СПО ИНПО

Петров А.Г.
(подпись) (Ф.И.О.)
«30» августа 2023 г.

Рассмотрена:

Предметной (цикловой) комиссией
специальности «Преподавание в
начальных классах»
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись)

С.Н. Соколова
(Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
44.02.02 Преподавание в начальных
классах,
приказ Министерства просвещения РФ
от «17» августа 2022 г. № 742

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. Перечень формируемых компетенций:	6
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:	8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	9
2.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	15
2.3.1. Методические рекомендации по теоретической части дисциплины	15
2.3.2. Методические рекомендации по организации практических занятий	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	16
3.2. Учебно методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	20
4.1. Структура фонда оценочных средств.....	20
4.2. Рекомендации по использованию оценочных средств	21
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.....	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 «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 общеобразовательному циклу, семестр освоения дисциплины - 1 - 2 семестры.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам 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.

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

	<p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	60
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
<i>Итоговая аттестация в форме зачета в 1 и диф. зачет во 2 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.* Теоретическая часть		12	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала: Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление и физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	ОК 1, ОК 3, ОК 5
Тема 1.2 Техника безопасности на занятиях физической культурой	Содержание учебного материала: Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	ОК 1, ОК 3, ОК 5
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала: Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физический упражнений на организм занимающихся. Двигательная реакция и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	ОК 1, ОК 3, ОК 5
Тема 1.4 Современные	Содержание учебного материала: Современное представление о системах и	2	ОК 1, ОК 3,

системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и т.д.). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		ОК 5
Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала: Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности. Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.	2	ОК 1, ОК 3, ОК 5
Тема 1.6 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала: Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	ОК 1, ОК 3, ОК 5
Раздел 2. Практическая часть		60	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: Комплексы общеразвивающих упражнений для легкоатлета; овладение техникой спринтерского бега; различные виды ходьбы и бега; бег с ускорением, стартовый разгон и стартовое ускорение; бег 100 м. (девушки и юноши); бег с преодолением препятствий; бег с высокого и низкого старта; бег 500 м. (девушки) и 1000 м (юноши); прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту (способ «перешагивание»); метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча сидя ноги врозь; прыжки со скакалкой на время; челночный бег 3*10м, эстафетный бег.	12	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 8

	<p>Практическое занятие №1 Характеристика видов легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Практическое занятие №2 Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.</p> <p>Практическое занятие №3 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов</p> <p>Практическое занятие №4 Техника бега на средние дистанции. Высокий старт.</p> <p>Практическое занятие №5 Кроссовая подготовка.</p> <p>Практическое занятие №6 Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	2 2 2 2 2 2	
<p>Тема 2.2 Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала Волейбол. Правила игры. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передачи мяча, подача мяча, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>	14	<p>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 8</p>
	<p>Практическое занятие №7: Основные правила игры в волейболе. Стойка, перемещение, выпады, прыжки.</p> <p>Практическое занятие №8: Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху.</p> <p>Практическое занятие №9: Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу.</p> <p>Практическое занятие №10: Техника нижней и верхней прямой подачи.</p> <p>Практическое занятие №11: Техника нападающего удара</p> <p>Практическое занятие №12: Выполнение контрольных нормативов.</p>	2 2 2 2 2 4	
<p>Тема 2.4 Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в</p>	8	<p>ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 8</p>

	<p>чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание; висы и упоры; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки); подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); упражнения у гимнастической стенки). Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя и лежа, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».</p>		
	<p>Практическое занятие №13: Характеристика видов гимнастики. Строевые приемы.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №14: Перекаты, кувырки, «мост» из исходного положения стоя. Стойка на лопатках, на голове.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 15 Возможные комбинации в сочетании изученных приемов.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 16: Комбинация изученных приемов.</p>	2	
<p>Тема 2.5 Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой, обводя неподвижные предметы, с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча по кольцу со штрафной линии на месте и после ведения. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>	14	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 8
	<p>Практическое занятие № 17: Основные правила игры в баскетболе. Стойка, перемещения, выпады, прыжки.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 18: Техника ведения мяча различными способами.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 19: Техника передачи и ловли мяча различными способами.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 20: Отработка умений игры в баскетбол.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 21:</p>	2	

	Учебная игра в баскетбол. Практическое занятие № 22: Выполнение контрольных нормативов по баскетболу	4	
Тема 2.6. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала: Комплексы общеразвивающих упражнений для легкоатлета; овладение техникой спринтерского бега; различные виды ходьбы и бега; бег с ускорением, стартовый разгон и стартовое ускорение; бег 100 м. (девушки и юноши); бег с преодолением препятствий; бег с высокого и низкого старта; бег 500 м. (девушки) и 1000 м (юноши); прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту (способ «перешагивание»); метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча сидя ноги врозь; прыжки со скакалкой на время; челночный бег 3*10м, эстафетный бег.	12	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 8
	Практическое занятие № 23: Прыжок в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие № 24: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие № 25: Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	2	
	Практическое занятие № 26: Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	Практическое занятие № 27: Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Практическое занятие № 28: Толкание ядра.	2	
	ВСЕГО	72	

* К разделу 1.

Трудоёмкость раздела 1 делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учетом возможности сопряженного изучения материала занятия.

2.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.

Методические рекомендации устанавливают порядок и методику изучения теоретического и практического материала дисциплины. Методические рекомендации составляются по каждому виду учебной работы.

В целях реализации компетентного подхода при преподавании учебной дисциплины используются современные образовательные технологии: информационные технологии (компьютерные презентации, видеоролики), технологии личностно-ориентированного обучения, технологии уровневой дифференциации. Для формирования и развития общих компетенций применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (групповая консультация, разбор конкретных ситуаций, методы практического выполнения упражнений (целостным, расчленённым методом, игровым, соревновательным), наглядные, словесные, проблемного обучения.

Для проведения текущего контроля знаний и умений используется оценка практической работы и тестовых заданий, выполненных обучающимися на занятиях в спортивной зале.

3.1 Методические рекомендации по теоретической части дисциплины

Теоретическая часть дисциплины направлена на формирование системы знаний о физической культуре как части культуры общества и человека.

Основное содержание теоретической части излагается преподавателем на лекционных занятиях, а также усваивается студентами при знакомстве с дополнительной литературой, которая предназначена для более глубокого овладения знаниями основных разделов дисциплины. Очень важным в процессе освоения дисциплины является собственное знакомство студентов с теоретическими знаниями по теме дисциплины в процессе подготовки к практическим занятиям. В качестве активных и интерактивных форм проведения занятий рекомендуется использовать презентации и видеоролики на основе современных мультимедийных средств. Подобный подход способствует более полному и глубокому усвоению информации, овладению необходимыми компетенциями, приобретению практического опыта.

2.3.2. Методические рекомендации по организации практических занятий

Цель практических занятий – овладение навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой дисциплины.

В организации практических занятий реализуется принцип как самостоятельной, так и совместной деятельности. При проведении практических занятий у обучающихся с каждым занятием формируются знания по здоровому образу жизни, развиваются лидерские и организаторские качества, приобретаются новые умения и ценностные установки. Улучшается психологический микроклимат, воспитывается взаимовыручка, взаимопомощь, дисциплина, а также высокая мотивация. Повышается сыгранность команды, сплоченность коллектива, психологическая устойчивость. Такое проведение занятий обеспечивает контроль усвоения знаний и развитие практических навыков студентов.

Во время практических занятий студенты знакомятся с основными элементами легкой атлетики, волейбола, баскетбола, гимнастики. Приобретают новые навыки и совершенствуют ранее полученные умения и навыки.

Современное понимание учебного процесса и осмысление изучаемого предмета предполагает применение новых методик преподавания, в частности, применение компьютерных технологий (ИКТ), дистанционного обучения, интерактивных форм занятий.

Практические занятия в большинстве своем строятся следующим образом:

- 20 % занятия преподаватель дает задание студентам, объясняя в зависимости от поставленных задач, методы и приемы его выполнения;
- 70 % аудиторного времени – самостоятельное решение задач студентами или коллективное выполнение заданий, индивидуальная помощь, показ;

- 10 % аудиторного времени в конце текущего занятия – анализ результатов, разбор типовых ошибок, допущенных при решении задач, подведение итогов выполнения заданий.

Все виды работы и методики направлены на формирование у студентов устойчивых умений и навыков, выработку умений применений знаний в практической деятельности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Технические средства обучения: музыкальный центр, колонки, компьютеры с лицензионным программным обеспечением; 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/448769>

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

Дополнительная литература:

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917> (дата обращения: 04.08.2023).

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 04.08.2023).

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200> (дата обращения: 04.08.2023).

5. 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, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/531272>

6. 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, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/530805>

7. 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, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517856>

Программное обеспечение:

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Антиплагиат. Вуз. *	Договор №3341/12/ЕП(У)21-ВБ	29.01.2021
MS Office 365	Безвозмездно передаваемое ВУЗам	-
Adobe Acrobat	свободно распространяемое	-
Teams	свободно распространяемое	-
Skype	свободно распространяемое	-
Zoom	свободно распространяемое	-
«Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Education Renewal. 250-499 Node I year License» /1 год *	Договор №158/ЕП(У)22-ВБ	21.09.2022

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
ЭБС «Электронная библиотечная система Новгородского государственного университета» (ЭБС НовГУ). Универсальный ресурс. Внутривузовские издания НовГУ.	Договор № 230 от 30.12.2022 с ООО «КДУ»	бессрочный
ЭБС «Лань» Единая профессиональная база данных для классических вузов – Издательство Лань «ЭБС» ЭБС ЛАНЬ	Договор от 23.12.2022 № 28/ЕП(У)22 с ООО «Издательство ЛАНЬ»	01.01.2023- 31.12.2023
«ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru » Универсальный ресурс.	Договор от 23.12.2022 № 25/ЕП(У)22 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	01.01.2023 -31.12.2023
«Национальная электронная библиотека» Универсальный ресурс.	Договор от 14.03.2022 № 101/НЭБ/2338-п с ФБГУ «Российская Государственная библиотека»	14.03.2022 - 14.03.2027
ЭБС «IPRsmart» Универсальный ресурс.	Лицензионный договор № 741/22П с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»	01.01.2023 - 01.01.2024
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/	в открытом доступе	-
База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/	в открытом доступе	-
База данных электронно-библиотечной системы «Национальная электронная библиотека» https://нэб.рф	в открытом доступе	-
Информационные справочные системы		
Университетская информационная система «РОССИЯ» https://uisrussia.msu.ru	в открытом доступе	-
Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» https://openedu.ru	в открытом доступе	-

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
Справочно-правовая система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс студенту и преподавателю) www.consultant.ru/edu/	в открытом доступе	-

Обучение по учебной дисциплине Физическая культура может проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий. Ссылка на дистанционный курс <https://do.novsu.ru/course/view.php?id=1933>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Структура фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств состоит из одной части:

- открытая часть – общая информация об оценочных средствах (название оценочных средств, проверяемые компетенции, баллы, количество вариантов заданий, методические рекомендации для применения оценочных средств и пр.), которая представлена в данном документе, а также те вопросы и задания, которые могут быть доступны для обучающегося;
- закрытой части – нет.

Таблица – Критерии и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки
<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей 	<p>Отметка (оценка) «5» ставится, если студент: выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;</p> <p>Отметка «4» ставится, если студент: выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;</p> <p>Отметка «3» ставится, если студент: выполнил упражнение в основном точно, но</p>	<p>Методы оценки результатов: -накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>-традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основании которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>-тестирование в контрольных точках;</p> <p>-оценка выполнения двигательных действий;</p> <p>-оценка техники базовых</p>

<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;</p> <p>Отметка «2» ставится, если студент:</p> <p>выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действия.</p> <p>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.</p>	<p>элементов спортивных игр;</p> <p>-оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>-оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Формы контроля знаний:</p> <p>-устное тестирование;</p> <p>-фронтальный опрос;</p> <p>- индивидуальные задания;</p> <p>- оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики, спортивных игр;</p> <p>- проверка выполнения студентом функций судьи.</p>
---	---	--

4.2 Рекомендации по использованию оценочных средств

а) комплекс упражнений

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

Критерии оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков.

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

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

б) выполнение контрольных нормативов:

**Контрольные нормативы по волейболу
и критерии оценки**

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху – снизу в паре (кол-во раз на одного)	Д	10	15	20
		Ю	15	20	25
2	Подача мяча любым способом (5 подач)	Д Ю	5 попыток 5 подач на «5» 4 подачи на «4» 3 подачи на «3»		
3	Приём мяча после подачи (5 подач)		На все курсы 5 попыток 5 на «5» 4 на «4» 3 на «3»		
4	Двухсторонняя игра в волейбол (активность, соблюдение правил, индивидуальные и командные действия)		Оцениваются во время учебной игры		
5	Знание основных правил игры в волейбол		+	+	+

Критерии оценки технико-тактических действий.**Отметка «5» ставится, если студент:**

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

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

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

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Промежуточная 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:	<ol style="list-style-type: none"> 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:	<ol style="list-style-type: none"> 1. наличие обоснования выбора темы, целей и задач реферируемой работы; 2. наличие краткой характеристики первоисточников.
Критерии оценки основной части:	<ol style="list-style-type: none"> 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:	<ol style="list-style-type: none"> 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	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений