

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

ИНСТИТУТ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Н.А. Лебедева

(подпись)



20 23 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

31.02.01 Лечебное дело

Квалификация выпускника: фельдшер

Согласовано:

Заместитель директора по УМ и ВР

И.М. Алексеева

(подпись)

«31» 08 2023 г.

Разработчик:

Преподаватель

Д.В. Яковенко

(подпись)

«31» 08 2023 г.

Рассмотрена:

Предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и общих естественно-научных дисциплин

Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии


(подпись) _____ Е.В. Никифорова

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело
Приказ Министерства просвещения РФ (Минпросвещения России) от «04» июля 2022 г. № 526

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 задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
	1.4 Перечень формируемых компетенций.....	5
	1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины.....	5
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
	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.....	14
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
	3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	15
	3.2 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	15
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
	4.1 Структура фонда оценочных средств.....	19
	4.2 Рекомендации по использованию оценочных средств	20
5	ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.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 31.02.01 Лечебное дело.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу, освоение дисциплины осуществляется на I-III курсах (1-6 семестрах).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Перечень формируемых компетенций

Код компетенции	Формулировка компетенции	Умения, знания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 31.02.01. Лечебное дело</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 31.02.01. Лечебное дело; средства профилактики перенапряжения</p>

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины

Учебная нагрузка обучающегося всего **168** час., в том числе:

- в форме практической подготовки 166 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Учебная нагрузка по дисциплине (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	166
<i>в т.ч. в форме практической подготовки</i>	<i>166</i>
Промежуточная аттестация 1, 2, 3, 4, 5 семестры – зачет, 6 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		1	
<p>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</p>	<p>Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	1	<p>ОК 04 ОК 08</p>

Раздел 2. Легкая атлетика		32	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие № 1 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 3 Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие № 4 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие № 5 Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	8	
Раздел 3. Волейбол		38	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие № 6 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	4	

Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие № 7 Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	4	
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие № 8 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие № 9 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие № 10 Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема3.6. Основы методики судейства	Практическое занятие № 11 Отработка навыков судейства в волейболе	4	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	4	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие № 12 Выполнение передачи мяча в парах	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 13 Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14 Игра по правилам	4	
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	8	
Раздел 4. Баскетбол		42	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие № 15 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	8	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	8	

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие № 16 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие № 17 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	8	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие № 19 Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 20 Игра по правилам	4	
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	8	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие № 21 Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 22 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Раздел 5. Гимнастика		18	
Тема 5.1. Строевые приемы	Практическое занятие № 23 Отработка строевых приёмов	2	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	2	

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 24 Отработка техники акробатических упражнений	2	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие № 25 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение упражнений с гирями. ППФП	2	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	2	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практическое занятие № 26 Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	2	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практическое занятие № 27 Выполнение комплекса ОРУ Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 28 Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 29 Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30 Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	10	

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		28	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие № 31 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	4	
Тема 6.2. Подачи	Практическое занятие № 32 Отработка подач	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема 6.3. Нападающий удар	Практическое занятие № 33 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	ОК 04 ОК 08
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	6	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие № 34 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 35 Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 36 Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	<i>В том числе практическая подготовка</i>	12	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		9	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		

	<p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>		
	<p>Практическое занятие № 37 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий</p>	4	
	<p>Практическое занятие № 38 Формирование профессионально значимых физических качеств</p>	4	
	<p><i>В том числе практическая подготовка</i></p>	8	
Всего		168	

2.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации устанавливают порядок и методику изучения теоретического и практического материала дисциплины.

2.3.1 Методические рекомендации по теоретической части дисциплины

Теоретическая часть дисциплины направлена на формирование системы знаний о физической культуре.

Основное содержание теоретической части излагается преподавателем на теоретических 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 темам дисциплины в процессе подготовки к практическим занятиям. 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 – *уметь использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.*

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. Такое проведение занятий обеспечивает контроль усвоения знаний и развитие практических навыков студентов.

Во время практических занятий студенты знакомятся с техниками выполнения различных физических упражнений, нормами контроля техник.

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

2.3.3 Методические рекомендации по практической подготовке студентов

Практическая подготовка по учебной дисциплине организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка организована непосредственно в Медицинском колледже НовГУ / ИМО.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор.

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основные источники:

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841> (дата обращения: 28.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 28.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413692> (дата обращения: 28.08.2023).

4. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 28.08.2023)

5. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 28.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

- 1) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 28.08.2023).
- 2) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; редактор Г. В. Барчукова. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2012. -

- 368 с. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 364-365. - ISBN 978-5-406-02050-0
- 3) Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов. - Библиогр.: с. 354-356. - 366 с. : ил.
 - 4) Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. - 12-е изд., стер. - Москва : Академия, 2012. - 176 с. - (Среднее профессиональное образование, Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - Библиогр.: с. 171. - ISBN 978-5-7695-8908-9
 - 5) Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

В) Программное обеспечение 2023-2024

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
ContentReader PDF 15 Business Версия для скачивания (годовая лицензия с академической скидкой) * <i>Только для осеннего семестра</i>	Договор №282/Ю	27.10.2022
Zbrush Academic Volume License	Договор №209/ЕП(У)20-ВБ	30.11.2020
Academic VMware Workstation 16 Pro for Linux and Windows, ESD	Договор №211/ЕП(У)20-ВБ, 25140763	03.11.2020
Acronis Защита Данных для рабочей станции, Acronis Защита Данных. Расширенная для физического сервера	Договор №210/ЕП (У)20-ВБ, Ах000369127	03.11.2020
Антиплагиат. Вуз. *	Договор №3341/12/ЕП(У)21-ВБ	29.01.2021
Azure Dev Tools for Teaching MS Windows	Договор №243/Ю	19.12.2018
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
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-14211	09.12.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-12617	21.11.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-max-x86_64-0-11416	26.10.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-9651	28.09.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base-x86_64-0-8801	07.09.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base-x86_64-0-8590	01.09.2022
* отечественное производство		

Г) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
База данных электронной библиотечной системы вуза «Электронный читальный зал-БиблиоТех» https://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech/	Договор от 17.12.2014 № БТ-46/11	бессрочный
Электронный каталог научной библиотеки http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/	База собственной генерации	бессрочный
База данных «Аналитика» (картотека статей) http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/	База собственной генерации	бессрочный
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 «ЛАНЬ» Универсальный ресурс	Договор от 09.11.2020 № СЭБ НВ–283 с ООО «ЭБС ЛАНЬ»	09.11.2020 - 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
ЭБС «IPRsmart» Электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов «РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ» (РКИ).	Лицензионный договор от 23.12.2022 № 9470/22РКИ с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»	01.01.2023 - 31.12.2023
Универсальная база данных «УБД» Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий с архивом.	Договор от 30.01.2023 № 01/БВ с ООО «ИВИС»	01.01.2023 - 31.12.2023
ЭБС Polpred.com. Обзор СМИ. Электронные статьи 600 деловых газет, журналов, информагентств за 20 лет.	Соглашение с ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Тестовый доступ.	с 01.01.2023
Президентская библиотека им. Б. Н. Ельцина https://www.prlib.ru/	в открытом доступе	-
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/obshchiiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/	в открытом доступе	-
База данных электронно-библиотечной системы «Национальная электронная библиотека» https://нэб.рф	в открытом доступе	-

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
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	-
Портал открытых данных Российской Федерации https://data.gov.ru	в открытом доступе	-
Справочно-правовая система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс студенту и преподавателю) www.consultant.ru/edu/	в открытом доступе	-

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Критерии и методы оценки результатов обучения

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

зачетные нормативы по волейболу

нормативы	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
	количество раз		
Передача сверху над собой	14	12	10
Прием снизу над собой	11	10	9
Верхняя подача мяча	5	4	3
Передача сверху в парах над сеткой	8	7	6
Прием снизу после набрасывания мяча над сеткой	6	5	4

зачетные нормативы по аэробике

нормативы	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
	количество раз		
Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек.	25 раз	20 раз	15 раз
Поднимание туловища лежа на спине (руки за головой) за 30 сек.	35 раз	30 раз	25 раз
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)	20 см	16 см	10 см
Приседания за 30 сек.	30 раз	25 раз	20 раз
Прыжки через скакалку на время (к-во раз) за 30 сек.	80-86	78-64	76-82
Прыжки через длинную скакалку командой (4м+4д) за 30 сек (к-во раз)	40	35	30
Прыжки через длинную скакалку в парах с вбеганием и выбеганием (на к-во раз)	20	18	16
Прыжки через длинную скакалку, по одному, в парах с приседанием (на к-во раз)	16	14	12

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