

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

**Утверждено**  
В составе образовательной программы  
Ученым советом  
25.05.2021 г протокол № 14

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дисциплины**  
БД.05 Физическая культура

**Специальность:** 11.02.01 Радиоаппаратостроение

**Квалификация выпускника:** Радиотехник

**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев

**Форма обучения:** очная

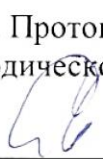
**Год начала подготовки:** 2021 г.

Программа обсуждена и актуализирована на заседании методического совета  
СПК

«19» 03 2021 года. Протокол № 7.

Председатель методического совета СПК

Сергеева С.И.



(подпись)

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК

«26» 03 2021 года. Протокол № 7.

Председатель педагогического совета СПК

Облиенко А.В.



(подпись)

**2021 г.**

Программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

БД.05 Физическая культура

утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1553

*(дата утверждения и №)*

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Туманцев Константин Владимирович

---

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |                                                                                                                                                                                                                 |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1    | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                                                                      | 4  |
| 1.1  | Область применения программы .....                                                                                                                                                                              | 4  |
| 1.2  | Место дисциплины в структуре ППССЗ: .....                                                                                                                                                                       | 4  |
| 1.3  | Общая характеристика учебной дисциплины .....                                                                                                                                                                   | 4  |
| 1.4. | Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины .....                                                                                                                                   | 7  |
| 2    | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                                                                          | 9  |
| 2.1  | Объем дисциплины и виды учебной работы .....                                                                                                                                                                    | 9  |
| 2.2  | Тематический план и содержание дисциплины .....                                                                                                                                                                 | 10 |
| 3    | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                                                                             | 15 |
| 3.1  | Требования к материально-техническому обеспечению .....                                                                                                                                                         | 15 |
| 3.2. | Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....                                                                               | 15 |
| 3.3. | Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины ..... | 16 |
| 3.4. | Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....                                                                                         | 17 |
| 4    | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                                                                               |    |
|      | 18                                                                                                                                                                                                              |    |

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура  
(название дисциплины)

---

### 1.1 Область применения программы

Реализация среднего общего образования в пределах ОП СПО по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 11.02.01

Радиоаппаратостроение

в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.01

Радиоаппаратостроение с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура».

### 1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина «\_Физическая культур» входит в состав базовых общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. При этом изучение дисциплины предусмотрено на базовом уровне и направлено на достижение личностных и метапредметных результатов обучения, выполнение требований к предметным результатам обучения.

### 1.3 Общая характеристика учебной дисциплины

**Цели и задачи дисциплины** – Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **Предметные:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития  
и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) 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);

### **Личностные:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать/понимать:**

3.1 научно-практические основы физической культуры;

3.2 здорового образа жизни;

3.3 формы и содержание физических упражнений.

**уметь:**

У.1 использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития;

У.2 физического самосовершенствования;

У.3 формирования здорового образа и стиля жизни.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном 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 технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 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.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                 | Объем часов <sup>1</sup> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Объем работы обучающихся в академических часах (всего)</b>                                                      | 175                      |
| <b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>                                         | *                        |
| в том числе:                                                                                                       |                          |
| лекции                                                                                                             | *                        |
| практические занятия                                                                                               | 117                      |
| лабораторное занятие                                                                                               | *                        |
|                                                                                                                    | *                        |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение</b> | 58                       |
| в том числе:                                                                                                       |                          |
| изучение учебного/теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы   | *                        |
| подготовка к практическим и лабораторным занятиям                                                                  | *                        |
| выполнение индивидуального или группового задания                                                                  | *                        |
| подготовка к промежуточной аттестации, которая проводится в форме диф. зачета                                      | *                        |
| и др.                                                                                                              | *                        |
| <b>Индивидуальный проект (при наличии)</b>                                                                         | *                        |
| <b>Консультации (при наличии)</b>                                                                                  | *                        |
| <b>Промежуточная аттестация в форме</b>                                                                            |                          |
| 1,2 семестр - диф.зачет                                                                                            | 12                       |

<sup>1</sup> Во всех ячейках со звездочкой (\*) следует указать объем часов.

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                      | Объем часов | Формируемые знания и умения |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|
| 1                           | 2                                                                                                                           | 3           | 4                           |
| <b>Ведение.</b>             | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.                                             | <b>1</b>    | 3.1, У.1                    |
|                             | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                           | <b>2</b>    | 3.3, У.2                    |
|                             | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.                                                            | <b>2</b>    | 3.2, У.3                    |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                      | <b>46</b>   | 3.2, 3.3, У.2, У.3          |
| <b>Тема 1.1.</b>            | Содержание: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.                                                              | <b>8</b>    | 3.3, У.2                    |
|                             |                                                                                                                             |             |                             |
|                             | Практические занятия: Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.                    | <b>2</b>    |                             |
|                             | Обучение техники прыжка в длину с места.                                                                                    | <b>2</b>    |                             |
|                             | Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).                                                                      | <b>2</b>    |                             |
|                             | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)                           | <b>2</b>    |                             |
|                             | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.<br>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | <b>2</b>    |                             |
| <b>Тема 1.2.</b>            | Содержание: Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».                                               | <b>11</b>   | 3.3, У.2                    |
|                             |                                                                                                                             |             |                             |
|                             |                                                                                                                             |             |                             |
|                             | Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).                  | <b>2</b>    |                             |
|                             | Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».                                                         | <b>2</b>    |                             |
|                             | Повышение уровня ОФП.                                                                                                       | <b>2</b>    |                             |
|                             | Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.                                                                 | <b>2</b>    |                             |
| <b>Тема 1.3.</b>            | Содержание: Бег на средние дистанции.                                                                                       | <b>10</b>   | 3.3, У.2                    |
|                             | Практические занятия: Овладение техникой бега на средние дистанции.                                                         | <b>2</b>    |                             |

|                  |                                                                                                   |    |                    |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|
|                  | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».                         | 2  |                    |
|                  | Повышение уровня ОФП.                                                                             | 2  |                    |
|                  | Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.                                       | 2  |                    |
|                  | Совершенствование техники бега на средние дистанции.                                              | 2  |                    |
|                  | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.                                              |    |                    |
| <b>Тема 1.4.</b> | Содержание: Бег на длинные дистанции.                                                             | 9  | 3.2, 3.3, У.2      |
|                  | Практические занятия: Совершенствовать технику бега по дистанции.                                 |    |                    |
|                  | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.                                     |    |                    |
|                  | Разучивание комплексов специальных упражнений                                                     |    |                    |
|                  | Развитие выносливости.                                                                            |    |                    |
| <b>Тема 1.5.</b> | Содержание: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.                                         | 8  | 3.3, У.2           |
|                  | Практические занятия: Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.                 | 2  |                    |
|                  | Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».                                 | 2  |                    |
|                  | Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши                                        | 2  |                    |
|                  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                             | 2  |                    |
|                  | Совершенствование техники бега на средние дистанции.                                              | 2  |                    |
|                  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                                              |    |                    |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                                  | 32 | 3.1, 3.2, У.1, У.2 |
| <b>Тема 2.1.</b> | Содержание: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.             | 8  | 3.1, У.1, У.2      |
|                  | Практические занятия: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2  |                    |
|                  | Основные направления развития физических качеств.                                                 | 2  |                    |

|                  |                                                                                                                                                  |        |               |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|
|                  | Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | 2<br>2 |               |
| <b>Тема 2.2.</b> | Содержание: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.                                                    | 8      | 3.1, У.1, У.2 |
|                  | Практические занятия: Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».               | 2      |               |
|                  | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.                                                      | 2      |               |
|                  | Развитие логического мышления в баскетболе.                                                                                                      | 2      |               |
|                  | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».                                     | 2      |               |
| <b>Тема 2.3.</b> | Содержание: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.                           | 8      | 3.1, У.1, У.2 |
|                  | Практические занятия: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.                   | 2      |               |
|                  | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.                                                                | 2      |               |
|                  | Закрепление техники выполнения среднего броска с места.                                                                                          | 2      |               |
|                  | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.                                                                                               | 2      |               |
|                  | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.                    |        |               |
| <b>Тема 2.4.</b> | Содержание: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.                                                                              | 8      | 3.1, У.1, У.2 |
|                  | Практические занятия: Совершенствовать технику владения мячом.                                                                                   | 2      |               |
|                  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                  | 2      |               |
|                  | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.                                                                              | 2      |               |

|                  |                                                                                                           |           |                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
|                  | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.                                          | 2         |                           |
|                  | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.                                                   | 2         |                           |
| <b>Раздел 3.</b> | <b>Волейбол</b>                                                                                           | <b>34</b> | <b>3.1, 3.2, У.1, У.2</b> |
| <b>Тема 3.1.</b> | Содержание: Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.                    | 10        |                           |
|                  | Практические занятия: Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 2         |                           |
|                  | Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.                | 2         |                           |
|                  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.                  | 2         |                           |
|                  | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.                                             | 4         |                           |
| <b>Тема 3.2.</b> | Содержание: Техника нижней подачи и приёма после неё.                                                     | 8         | 3.1, У.1, У.2             |
|                  | Практические занятия: Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.                         |           |                           |
|                  | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.                        | 2         |                           |
|                  | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.                                     | 2         |                           |
|                  | Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.                                                  | 2         |                           |
|                  | Совершенствование и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.               | 2         |                           |
| <b>Тема 3.3.</b> | Содержание: Техника прямого нападающего удара.<br>Техника изученных приёмов.                              | 8         | 3.1, У.1, У.2             |
|                  | Практические занятия: Обучение технике прямого нападающего удара.                                         | 2         |                           |
|                  | Совершенствование техники изученных приёмов.                                                              | 2         |                           |
|                  |                                                                                                           | 2         |                           |

|                                            |                                                                                            |     |               |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------|
|                                            | Применение изученных приемов в учебной игре.                                               |     |               |
|                                            | Выполнение технических элементов в учебной игре.                                           | 2   |               |
| <b>Тема 3.4.</b>                           | Содержание: Совершенствование техники владения волейбольным мячом.                         | 8   | 3.1, У.1, У.2 |
|                                            | Практические занятия: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2   |               |
|                                            | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.           | 2   |               |
|                                            | Учебная игра с применением изученных положений.                                            | 2   |               |
|                                            | Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.                    | 2   |               |
| Самостоятельная работа                     |                                                                                            | 58  | 3.2, У.2      |
| Индивидуальный проект <i>(при наличии)</i> |                                                                                            |     |               |
| <b>Всего:</b>                              |                                                                                            | 175 |               |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

**Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### 3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

*Основная литература:*

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - ISBN 978-5-4486-0765-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.- 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Тулякова О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Комплексный контроль в физической культуре и спорте; Весь срок охраны авторского права. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 106 с. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-4497-0494-8.

*Дополнительная литература:*

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
5. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. — М.: Гардарики, 2008.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2009.
12. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005.
13. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: «Питер», 2006.

**3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов**

## **информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины**

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>  
Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>  
Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>  
Глобалтека. Глобальная библиотека научных  
ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>  
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>  
Книги. [http://www.ozon.ru/context/div\\_book/](http://www.ozon.ru/context/div_book/)  
Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>  
Российский образовательный портал. Доступность, качество,  
эффективность. <http://www.school.edu.ru/default.asp>  
Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

### **3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

*При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается индивидуальный график обучения.*

*Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.*

*Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.*

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметки). Сформированность метапредметных и предметных умений оценивается в баллах преподавателем в процессе выполнения основных видов учебной деятельности обучающихся, тестирования, выполнения обучающимися самостоятельной работы, по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации.

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Предметные</p> <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной</p> | <p>-оценка за выполнение норматива;</p> <p>-практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов;</p> <p>-фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>оценка за выполнение норматива;</p> <p>-практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов;</p> <p>-фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>-зачёт.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <p>Личностные результаты обучения1)<br/>         российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> |  |

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;</p> <p>15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> |  |
| <p>Метапредметные результаты обучения1)<br/> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;<br/>(в ред. <a href="#">Приказа</a> Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)</p> <p>5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> |  |
| <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p>                                                                                                                                                                   |  |
| <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |