

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено

В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ

27.03.2020 г протокол № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета

БД.05 Физическая культура

Специальность: 15.02.08 Технология машиностроения

Квалификация выпускника: Техник

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев на базе основного общего образования

Форма обучения: Очная

Год начала подготовки: 2020

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК
«19» 02 2020 года Протокол № 1

Председатель методического совета СПК
Сергеева Светлана Ивановна _____

Программа утверждена на заседании педагогического совета СПК
«28» 02 2020 года Протокол № 6

Председатель педагогического совета СПК
Облиенко Алексей Владимирович _____
2020

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 ППСЗ: | 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 15.02.08 Технология машиностроения

в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.08 Технология машиностроения 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 культура» 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 часов¹ |
|--|--------------------------------|
| Объем работы обучающихся в академических часах (всего) | 175 |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего) | * |
| в том числе: | |
| лекции | * |
| практические занятия | 117 |
| лабораторное занятие | * |
| | * |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение | 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. | * |
| Индивидуальный проект (при наличии) | * |
| Консультации (при наличии) | * |
| Промежуточная аттестация в форме | |
| 1,2 семестр - диф.зачет | |

¹ 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 |
| Введение. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | 1 | 3.1, У.1 |
| | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | 3.3, У.2 |
| | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 2 | 3.2, У.3 |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 46 | 3.2, 3.3, У.2, У.3 |
| Тема 1.1. | Содержание: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | 8 | 3.3, У.2 |
| | Практические занятия: Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. | 2 | |
| | Обучение техники прыжка в длину с места. | 2 | |
| | Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). | 2 | |
| | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | |
| | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | | |
| Тема 1.2. | Содержание: Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | 11 | 3.3, У.2 |
| | Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). | 2 | |
| | Овладение техникой 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 короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. | 1 | |
| | Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | | |
| Тема 1.3. | Содержание: Бег на средние дистанции. | 10 | 3.3, У.2 |
| | Практические занятия: Овладение техникой бега на средние дистанции. | 2 | |

| | | | |
|------------------|---|----|--------------------|
| | 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. | | |
| Тема 1.4. | 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. | | |
| Тема 1.5. | 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. | | |
| Раздел 2. | Баскетбол | 32 | 3.1, 3.2, У.1, У.2 |
| Тема 2.1. | 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. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | 2 2 | |
| Тема 2.2. | 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 | |
| Тема 2.3. | 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. | | |
| Тема 2.4. | 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 | |
| Раздел 3. | Волейбол | 34 | 3.1, 3.2, У.1, У.2 |
| Тема 3.1. | 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 | |
| Тема 3.2. | 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 технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | 2 | |
| Тема 3.3. | Содержание: Техника прямого нападающего удара. 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 | |
| Тема 3.4. | 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> | | | |
| Всего: | | <i>175</i> | |

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/

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 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, к выполнению Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>готовность нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> | |
| <p>Личностные результаты обучения1) 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</p> | |

| | |
|-----------------------------|--|
| ответственной деятельности; | |
|-----------------------------|--|

б) 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 результаты обучения1)
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;

| | |
|--|--|
| <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>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> | |
| <p>Уметь: 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> | |
| | |