

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности



Институт права и национальной безопасности

В.А. Шуняева

«31» января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 «Физическая культура»


подготовки специалистов среднего звена по специальности
«40.02.01 – Право и организация социального обеспечения»
Квалификация
юрист

**Основная образовательная программа среднего профессионального
образования**


Год набора 2022

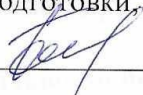
Тамбов - 2022

Разработчик программы

 Фетисов А. М., к.п.н., доцент, доцент
кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной
безопасности, института права и национальной безопасности

Эксперты:

 Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной
подготовки, подполковник внутренней службы

 Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и
методики физической культуры и спортивных дисциплин

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности
40.02.02 «Правоохранительная деятельность» (от 12.05.2014 № 509, с изм. и
доп. от 24.07.2015 г., 13.07.2021 г.) и утверждена на заседании кафедры
специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

«10» января 2022 года протокол № 5.

И.о. зав. кафедрой  Шуняева В.А.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины.....	4
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	5
Результаты освоения учебной дисциплины.....	5
Содержание учебной дисциплины.....	7
Тематическое планирование	9
Характеристика основных видов деятельности студентов.....	11
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	20
Рекомендуемая литература	21
Приложения	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения\ основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования специалистов среднего звена по специальности «40.02.01 – Право и организация социального обеспечения»

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Программа ориентирована 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий, направленных на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда, а также предусматривающих организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательная учебная дисциплина (базовые) ОУД. 05 Физическая культура изучается в 1,2 семестрах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; предметных:
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Лёгкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприимчивости, мышления.

Бег на короткие дистанции: Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30, 60, 100 м, челночный бег; бег по прямой с различной скоростью,

Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание теннисного мяча.

Тема 2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

Общие развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Акробатика: кувырки, перевороты, равновесия, упражнения на гибкость, растяжки, кросфит. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для производственной гимнастики.

Тема 3. Спортивные игры

«Волейбол»

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

«Баскетбол»

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

«Футбол»

Техника и тактика игровых действий. Удары по мячу правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Ведение мяча. Передачи в парах, тройках, «квадрат». Двусторонняя игра.

Тема 4. Виды спорта по выбору

Плавание

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Начальное обучение плаванию. Упражнения по освоению с водой. Обучение облегченным способам плавания. Обучение работе рук и ног. Обучение дыханию и выдоху в воду. Техника спада в воду. Техника ныряния в длину и глубину. Техника прикладных способов плавания, Обучение технике спортивных способов плавания. Длительное плавание.

Конькобежная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные

возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Техника катания по прямой, упражнения на равновесие и отталкивание. Техника катания по повороту, одноопорное скольжение, положение тела и коньков. Техника торможений и остановок. Техника падения. Техника бега со старта. Катание спиной вперед.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся по специальностям СПО естественно-научного профиля, составляет — 176 часа, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся— 176 час, состоящая из практические занятия –176 часов, самостоятельная работа – 59 часа.

Примерный тематический план

	Количество часов
Содержание обучения	Профиль профессионального образования: Социально-экономический Специальность СПО: «40.02.01 – Право и организация социального обеспечения»
Практические занятия	
Тема 1. Легкая атлетика	40
Тема 2. Гимнастика	30
Тема 3. Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол» «Футбол»	17
Тема 4. Виды спорта по выбору. Плавание. Конькобежная подготовка	30
Итого	117
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	56
ВСЕГО	173

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<p>Тема 1. Легкая атлетика Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Целевой инструктаж Низкий старт</p> <p>Высоки и низкий старт, совершенствование бега на короткие дистанции</p> <p>Бег на короткие дистанции</p> <p>Совершенствование бега на длинные дистанции</p> <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p> <p>Бег с преодолением препятствий</p> <p>Кроссовый бег</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, и развития физических способностей Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений, описывают основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Выделяют основные виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды, правила соревнований. Описывают технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Описывают и анализируют технику высокого и низкого старта, стартовый разгон 20-30 метров. Демонстрируют технику беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Контролируют физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Демонстрируют технику бега на короткие дистанции, бег дистанция 100 метров.</p> <p>Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений <i>Юноши:</i> Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м; <i>Девушки:</i> Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 м Применяют упражнения для развития гибкости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного занятия</p> <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений для развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p> <p>Описывают и анализируют технику бега с горизонтальными и вертикальными препятствиями.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику бега в равномерном темпе; преодолевая во время кросса препятствия <i>Юноши:</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с</p>

<p>Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».</p> <p>Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега.</p>	<p>гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка <i>Девушки</i>: Длительный бег до 20 мин</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранаты на дальность. Анализируют правильность выполнения задания, находят ошибки и исправляют их.</p> <p><i>Юноши</i>: Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2×2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> <p><i>Девушки</i>: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное</p>
--	--

<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>расстояние</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей :варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.</p>
<p>Тема 2. Гимнастика Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров</p> <p>Совершенствование акробатических упражнений</p> <p>Овладение и совершенствование упражнений на гимнастических брусьях</p>	<p>Чётко выполняют строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p>Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных в предыдущих классах упражнений.</p> <p><i>Юноши:</i> Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><i>Девушки:</i> Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</p> <p>Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом</p> <p>Описывают и демонстрируют технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Описывают и демонстрируют технику выполнения упражнений на гимнастических брусьях:</p> <p><i>Юноши:</i> на параллельных брусьях; <i>Девушки:</i> на разновысоких брусьях</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой</p>

<p>Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия.</p>	<p>технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного</p>

	отдыха
<p>Волейбол</p> <p>Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p> <p>Совершенствование приемов игры: варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку;</p> <p>Совершенствование приемов игры: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка</p> <p>Совершенствование тактических действий; игра по правилам.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники передвижения оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча, вариантов нападающего удара через сетку; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают и демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>

<p>«Футбол»</p> <p>Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p> <p>Совершенствование приемов игры: варианты передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением</p> <p>Совершенствование приемов игры: варианты ударов по мячу без сопротивления и с сопротивлением</p> <p>Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия.</p> <p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Совершенствование техники владения и обработки мяча, техники ведения</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, разворотов, прыжков, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники владения и обработки и передачи мяча; оценивают технику их</p>

<p>мяча</p> <p>Совершенствование тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия по футболу со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<p>Тема 11. Виды спорта по выбору</p> <p>Плавание</p> <p>Конькобежная подготовка</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования плавательного навыка. Знакомятся с начальным обучением плаванию. Изучают упражнения по освоению с водой. Изучают 6 групп облегченных способов плавания. Выполняют упражнения для дыхания, лежа, скольжения, погружения, всплывания, задержки дыхания. Осваивают технику спада в воду, ныряния в длину и глубину. Изучают технику прикладных способов плавания,</p> <p>Выполняют длительное плавание. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования навыка катания на коньках.</p> <p>Изучают технику шнуровки коньков, элементы техники катания по прямой, упражнения на равновесие и отталкивание. Осваивают технику катания по замкнутой линии и по повороту, одноопорное скольжение, положение тела и коньков. Разучивают торможения и остановки, технику падения. Моделируют технику бега со старта и катания спиной вперед.</p>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната

Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты -8 шт.

Канат для перетягивания - 1 шт.

Мяч баскетбольный -30 шт.

Мяч волейбольный -30 шт.

Мяч футбольный - 20 шт.

Насосы для накачивания мячей -3 шт.

Ракетки для бадминтона -50 шт.

Воланы для игры в бадминтон -100 шт.

Скакалки -30 шт.

Обручи - 30 шт.

Аудитория №215 «Стрелковый тир»

Перечень основного оборудования:

Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.

Пистолет МР 71 - 2 шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.

Макет автомата Калашникова - 2 шт.

Радиостанция Midland портативная - 5 шт.

Пистолет газовоздушный - 1 шт.

Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.

Пулеулавливатель - 4 шт.

Стол письменный - 7 шт.

Стул - 14 шт.

Кафедра - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.

Интерактивная доска - 1 шт.

Проектор - 1 шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Операционная система «Альт Образование»

Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB
11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node
1 year Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1
year Educational Renewal Licence

Операционная система Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB
11.0.087-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Перечень основного оборудования:

Беговая дорожка

Спортивная площадка

2 стандартные ямы для прыжков в длину

Трибуна

Литература в том числе дополнительные источники

Основные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

5 Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

6 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с

Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус,

2018. - 256 с

2. Решетников, Н.В. *Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников.* - М.: Академия, 2018. - 288 с.

3. Бишаева А.А. *Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.* –М., 2017

4. Бароненко, В.А. *Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт.* - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

5. Виленский, М.Я. *Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.* - М.: КноРус, 2018. - 256

Интернет-ресурсы

bw.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-справочные системы:

1. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>

2. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО** – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно- научным направлениям - <http://www.urait.ru>

3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - <http://elibrary.ru>

4. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>

5. **Электронная библиотека ТГУ**– база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>

6. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>

7. База данных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>

Используемые образовательные платформы: Дневник. ру., zoom.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ

Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398).

И 10.04.2020г. № 05-398)

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изменен ия	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата
2022-2023 учебный год			
2023-2024 учебный год			

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Института права и национальной безопасности
В.А. Шуняева
«31» января 2022 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 «Физическая культура»

подготовки специалистов среднего звена по специальности
«40.02.01 – Право и организация социального обеспечения»

Квалификация

Юрист

**Основная образовательная программа среднего
профессионального образования**

Год набора 2022

Тамбов - 2022

ОДОБРЕН

на заседании кафедры

«10» января 2022 года
протокол № 5.

И.о. зав. кафедрой
В.А. Шуняева

Разработан на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности
40.02.02–Правоохранительная
деятельность

Директор Института права и
национальной безопасности

В.А. Шуняева

«31» января 2022 года

Составители:

Фетисов А. М., к.п.н., доцент, доцент кафедры
специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности, института права и
национальной безопасности

Эксперты:

Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной подготовки,
подполковник внутренней службы

Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической
культуры и спортивных дисциплин

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура»

Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» разработан как приложение к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Виды образовательных результатов	Планируемые результаты		Раздел/Тема учебного предмета/курса
	обучающийся/ученик научится	обучающийся/ученик получит возможность научиться	
личностные	<ul style="list-style-type: none"> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого 	<ul style="list-style-type: none"> 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, занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью; 	<p>Тема 1. Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 2. Гимнастика</p> <p>Тема 3. Спортивные игры</p> <p>Тема 4. Виды спорта по выбору</p>

	<p>использования профессионально-образовательных средств и методов двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; • готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; • способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	
--	--	---	--

	<p>профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; • формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; • принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной 	<p>сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>	
--	---	---	--

	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; • патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите; 		
метапредметных:	<ul style="list-style-type: none"> • способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; • готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; • освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и 	<p>Владение умениями применять полученные знания в повседневной жизни. Прогнозировать последствия принимаемых решений. Сформированность навыков оценив социальной информации, умений поиска информации в источниках различного типа для реконструкции недостающих звеньев с целью объяснения и оценки разнообразных явлений и процессов общественного развития</p>	<p>Тема 1. Лёгкая атлетика Тема 2. Гимнастика Тема 3. Спортивные игры Тема 4. Виды спорта по выбору</p>

	<p>спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; • формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; • умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 		
<i>предметных:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового 	<p>1. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение</p>	

	<p>образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению 	<p>обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>2. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>	<p>Тема 1. Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 2. Гимнастика</p> <p>Тема 3. Спортивные игры</p> <p>Тема 4. Виды спорта по выбору</p>
--	---	---	--

	<p>нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>3. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>4. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	
--	---	---	--

		<p>5. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	
--	--	--	--

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Качество ответов на вопросы по темам дисциплины	полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
Количество правильных ответов в тесте	90 – 100%	70 - 89%	50 – 69%	Менее 50%
Качество реферата в и докладов	выполнены все требования к написанию и защите реферата/выст	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

	<p>уплению с докладом: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы</p>	<p>допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении ; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы</p>	<p>освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод</p>	
--	--	---	--	--

4.Оценочные средства проведения промежуточной аттестации обучающихся
Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в форме практического зачета

5..Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины

Комплект материалов для проведения тестового контроля

Конт рольное упражнение	единица измерен ия	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,1	8,7	9,0	9,2	9,8	10,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9

Бег 100 метров	секунд	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
Прыжки в длину с места	см	230	210	200	185	170	160
Подтягивание на высокой / низкой перекладине	кол-во раз	13	10	8	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз				16	10	8
Наклон вперед из положения стоя	см	13	8	6	16	9	7
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	40	30	40	30	20
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62
Плавание 50 метров	метры	0.41.0	б/в	б/в	1.10	б/в	б/в

Комплект материалов для проведения контрольных работ

Примерный перечень тестовых заданий

- В каком году появился баскетбол как игра:
 А-1819 г б-1899 г
В-1891 г г- 1895 г
- Автором создания игры в баскетболе является:
 А- Билл Рассел; **б- Джеймс Нейсмит;**
 В- Фил Вулперт; г- Кесси Джонс.
- Завершите предложение. В переводе с английского «баскетбол» означает
корзина мяч
- Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря _____ года в зале Спрингфилдского колледжа:
 А- 1890; **б- 1891;** в- 1894; г-1895.

5. Первые правила игры в баскетбол, большинство из которых действуют и в настоящее время состояли из 13 пунктов.
6. Центральный круг в баскетболе должен быть окрашен в тот же свет, что и ограничительные зоны и иметь радиус..... м:
А- 1,65; б- 1,70; **в- 1,80;** г- 1,85.
7. Размер баскетбольной площадки равен:
А- 13х26 м; **б-15х28 м;** в-14х29 м; г- 15х30 м.
8. *Завершите предложение.* В баскетболе термин «дриблинг» означает ...ведение.....
9. Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3 метра 5 см. Почему:
А- потому, что игроки были высокого роста и могли свободно забрасывать мяч в корзину.
Б- потому, что на этой высоте находился выступ балкона, удобное место для крепления корзины;
В- потому, что это было оптимальное расстояние от пола и потолка спортивного зала;
Г- потому, что технические средства не позволяли повесить корзину выше?
10. *Ответ – вставка.* Баскетбольный щит должен быть изготовлен из прозрачного материала или из дерева толщиной 3 см и иметь размер по горизонтали 1.80м и по вертикали 1.05м.
11. Для чего изначально к корзине был приставлен щит:
А- чтобы отгородить корзину от зрителей;
Б- чтобы мяч после броска не выходил из игры;
В- чтобы легче можно было забрасывать мяч в корзину;
Г- чтобы создать опору для крепления корзины;
12. Игровое время в баскетболе, в Евролиге состоит из
А- 4 периода по 10 мин; б- 3 периода по 8 мин;
В- 4 периода по 12 мин; г – 6 периодов по 10 мин.
13. *Ответ – вставка.* Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет ...**5..** игроков.
14. Как начинается игра в баскетбол:
А- жеребьевкой; б- вводом мяча из-за боковой линии;
В- спорным броском?
15. В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:
А- только в начале игры; б- в начале каждой четверти;
В- в начале 1 и 3 четверти; г – понятие «спорный бросок» отсутствует.
16. волейбол как спортивная игра появилась:
а- США, Б- Канада, в- Япония, г- Германия
17. автором создания игры в волейбол считается:
а- Елмери Бери, **б- Вильям Морган,** в- Ясутика Мацудайра, г- Анатолий Энгорн

18. размер волейбольной площадки равен:
а- 9м x 16м, **б- 9м x 18 м**, в- 9м x 19м, г- 10м x 20 м,
19. какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:
а- 2,43м б-2,45м в-2,47м, г-2,50м
20. какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:
а- 2,24м, б-2,45м, в- 2,47м, г- 2,50м
21. игровое время в волейболе состоит:
а- из 2 партий по 20 мин, б- из 3 партий по 15 мин,
в- из 5 партий по 15 мин, **г- 5 партий без ограничения времени**
22. одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:
а- 5 игроков, **б- 6 игроков**, в- 7 игроков, г- 8 игроков.
23. в каждой партии по правилам волейболу можно произвести полных замен:
а- 6, б-8, в-10, г-12.
24. *Завершите предложение.* В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют либеро.
25. В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке:
А- цветом майки, б- ростом, в- размером номера на груди.
26. *Завершите предложение.* Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется подача.
27. Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе.
А- 5, б- 6, **в- 8**, г-3.
28. Подача в волейболе может выполняться:
А- только одной кистью руки, **б- одной кистью или любой частью руки**,
В- любой частью руки или ноги.
29. *Завершите предложение.* Технический приём атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется нападающий удар.
30. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:
А- атакующий удар, **б- блокирование**, в- заслон, г – задержка.

Тестовые вопросы в разделе «ЗОЖ».

1. Здоровый образ жизни направлен на:
- а. сохранение и улучшения здоровья**
 - б. развитие физических качеств
 - в. поддержание высокой работоспособности
2. назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
- а. малая двигательная активность, психологические стрессы
 - б. переедание, алкоголизм, наркомания, курение
 - в. всё перечисленное**
3. выберите правильные ответы: в двигательный режим школьника входят:

А. уроки физкультуры

Б. приём пищи

В. чтение книг

Г. работа за компьютером

Д. зарядка

Е. просмотр спортивных передач

ж.прогулка

4. утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

А. переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности

Б. развитию выносливости

В. повышению артериального давления

Г. всё вышеперечисленное

5. физическая работоспособность- это:

А. способность человека быстро выполнять работу

Б. способность выполнять разные виды работ

В. способность к быстрому восстановлению после работы

Г. способность выполнять большой объём работы

6. основудвигательного режима составляют:

А. физические упражнения и занятия спортом.

Б. развитие физических способностей

В. способы поддержания высокой работоспособности

Г. развитие двигательных умений и навыков

7. дневник самоконтроля нужно вести для:

А. отслеживания изменений в развитии своего организма

Б. отчёта о проделанной работе перед учителем физической культуры

В. консультации с родителями по возникающим вопросам.

8. выберете правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

А. питьё холодной воды

В. Прогулка под дождём

В. Обливание водой

Г. Прохладный душ

Д. солнечные ванны

Е. держание ног в тазу горячей водой

Ж.Выполнение физических упражнений на свежем отдыхе

9. с чего следует начинать закаливающие процедуры:

А. с обливания водой, имеющей температуру тела

Б. с обливанием прохладной водой

В. С обливания холодной водой

Г. С растирания тела полотенцем

10. избыточный вес:

- А. укрепляет опорно- двигательный аппарат
- Б. тренирует сердечно- сосудистую систему
- В. активизирует обмен веществ
- Г. оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы
Примерный перечень вопросов и заданий для самоконтроля

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
 - 1.2 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
 - 1.3 Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
 - 1.4. Здоровый образ жизни студента.
2. Влияние окружающей среды на здоровье.
 - 2.1.Наследственность и ее влияние на здоровье.
 - 2.2.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
 - 2.3.Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
 - 2.4.Самооценка собственного здоровья.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

 - 2.1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
 - 3.2.Режим труда и отдыха.
- 3.3 Организация сна, режима питания, двигательной активности.
3. Закаливание.
 - 3.1. Закаливание воздухом
 - 4.2 Закаливание, водой.
 - 4.3.Закаливание солнцем
 - 4.4 Польза бани.
 - 4.5. Моржевание.
 - 4.6 Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
4. Профилактика вредных привычек и культура поведения
 - 5.1.Профилактика табако курения.
 - 5.2 Профилактика нарко привязанности и зависимости
 - 5.3 Профилактика алкоголизма.
 - 5.2.Культура межличностных отношений.
 - 5.3. Культура сексуального поведения.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
 - 5.1. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни
 - 5.2. Психофизическая регуляция организма
 - 5.3. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
 - 6.4.Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
6. Общее представление о строении тела человека.

- 6.1. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
- 6.2. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
- 6.3. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.
- 6.4. Понятие о рефлексной дуге.

1. Физиологическая классификация утомления и восстановления.

8.1. Физиология утомления

- 8.2. Методы восстановления
- 8.3. Средства восстановления
- 8.4. Перетренированность: причины и последствия.

9. Показатели тренированности

- 9.1. Физиологическая классификация физических упражнений.
- 9.2. Показатели тренированности в покое.
- 9.3. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
- 9.4. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

10. Обменные процессы в организме при физической работе

- 10.1. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
- 10.2. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
- 10.3. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
- 10.4. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
- 10.5. Регуляция обмена веществ.
- 10.6. Понятие об основном и рабочем обмене.

11. Кровотворение при физической нагрузке

- 11.1. Кровь: ее состав и функции.
- 11.2. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
- 11.3. Представление о сердечно-сосудистой системе.
- 11.4. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности
- 11.5. Приспосабливающее действие в кровообращении и мышечный насос

12. Дыхательная система при выполнении физических упражнений

- 12.1. Показатели деятельности дыхательной системы.
- 12.2. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
- 12.3. Характеристика гипоксических состояний.
- 12.4. Внешнее и внутреннее дыхание.

13. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

- 13.1. Формы самостоятельных занятий.
- 13.2. Содержание самостоятельных занятий.
- 13.4. Возрастные особенности содержания занятий.
- 13.5. Особенности самостоятельных занятий для девушек.
- 13.6. Расчет часов самостоятельных занятий.

14. Контроль и планирование самостоятельных занятий.

- 14.1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
 - 14.2. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
 - 14.3. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
 - 14.4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
 - 14.5 Самоконтроль за физической подготовленностью
-
15. Гигиена занятий физкультурой и спортом
 - 15.1. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
 - 15.2. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь.
 - 15.3 Профилактика травматизма.
 - 15.4. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
 - 15.5 . Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
-
16. Работоспособность на занятиях физкультурой.
 - 16.1. Влияние на работоспособность внешней среды. Природные, биологические и социальные факторы.
 - 16.2. Витамины и их роль в обмене веществ.
 - 16.3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
 - 16.4. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
 - 16.5. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
 - 16.6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
 - 16.7. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10 230	8 210	5 200
4. Прыжок в длину с места (см)			
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5

6.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13 12	11 9	8 7
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)			
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Приложение. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7.Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики			
(из 10 баллов)			

Примечание: Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Тематика рефератов

- Тема 1. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие человека
Тема 2. Медицинские противопоказания для занятий физическими упражнениями при заболевании опорно-двигательного аппарата (в соответствии с диагнозом)
Тема 3. Кинезиотерапия и средства физического воспитания, рекомендуемые при заболевании органов зрения или слуха (в соответствии с диагнозом)
Тема 4. Физиологическое обоснование и составление индивидуального комплекса физических упражнений
Тема 5. Оздоровительная направленность физических упражнений аэробной направленности
Тема 6. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике вторичных и сопутствующих заболеваний
Тема 7. Технологии коррекции телосложения, физического развития и физической подготовленности
Тема 8. Основные положения методики закаливания
Тема 9. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб в самостоятельных занятиях
Тема 10. Методики определения профессионально значимых физических, психических качеств на основе профессиограммы специалиста.
Тема 11. Физиологическая характеристика, виды и биологическая роль утомления в физкультурно-спортивной деятельности.
Тема 12. Педагогические и медико-биологические средства восстановления после физической нагрузки
Тема 13. Биохимические процессы обеспечивающие внутриклеточные поставки энергии при выполнении физических нагрузок
Тема 14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов.
Тема 15. История становления в мире, в России и современное состояние по любому виду спорта.

6. Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий.

Спортивный зал - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт. Стойки для волейбола - 2 шт. Сетка для волейбола - 1 шт. Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт. Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт. Гимнастические маты - 8 шт. Канат для перетягивания - 1 шт. Мяч баскетбольный - 30 шт.

Мяч волейбольный -30 шт. Мяч
футбольный - 20 шт.

Насосы для накачивания мячей -3 шт. Ракетки для
бадминтона -50 шт.

Воланы для игры в бадминтон -100 шт. Скакалки -30 шт.

Обручи - 30 шт.

Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место
для стрельбы

Перечень основного оборудования:

Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт. Пистолет МР 71 - 2
шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт. Макет
автомата Калашникова - 2 шт.

Радиостанция Midland портативная - 5 шт. Пистолет
газовоздушный - 1 шт.

Кобура унив. на пояс Black - 10 шт. Пулеулавливатель - 4
шт.

Стол письменный - 7 шт. Стул - 14
шт.

Кафедра - 1 шт. Доска меловая -
1 шт.

Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD,
клавиатура, мышь - 1 шт.

Интерактивная доска - 1 шт. Проектор - 1
шт.

Шкаф для одежды – 1 шт. Учебно-
наглядные пособия

Операционная система Microsoft Windows XP SP3 Операционная система
«Альт Образование»

Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00
MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500 -2499 Node 1 year
Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения :

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500 - 2499 Node 1
yearEducationalRenewalLicence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10 Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe
Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08 7-Zip 9.20

MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Перечень
основного оборудования:

Беговая дорожка Спортивная площадка

2 стандартные ямы для прыжков в длину Трибуна

7.Литература в том числе дополнительные источники

Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата /
[и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN

978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с

Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256

Интернет-ресурсы

bw.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>

2. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно- научным направлениям - <http://www.urait.ru>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - <http://elibrary.ru>

4. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>

5. Электронная библиотека ТГУ– база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>

6. ЭБС «IPRbooks» – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>

7. База данных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>

Используемые образовательные платформы: Дневник. ру., zoom.