Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.12.2022 10:53:42
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Колледж ЧГПУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа ФГБОУ ВО
«Чеченский государственный
педагогический университет»
_____ Г.М. Джамалдинова

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05

Физическая культура ОГСЭ.05

Специальность
44.02.01 Дошкольное
образование

Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная, очно-заочная)

Грозный – 2022

Аннотация рабочей программы дисциплины (ОГСЭ.05):
(ОГСЭ.05) Физическая культура

1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (ОГСЭ.05):

В результате освоения дисциплины (ОГСЭ.05) обучающийся должен:

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины обеспечивает освоение части профессиональных и общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество

образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

4. Общая трудоемкость курса, дисциплины (ОГСЭ.05) составляет_558_ часов.
5. Семестр: 1,2,3,4,5,6,7,8.
6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.
7. Автор: Мутусханов З.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД 12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
## ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины (ОГСЭ.05) обучающийся должен:

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины обеспечивает освоение части профессиональных и общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и

контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 558 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 124 часов;
самостоятельной работы обучающегося 434 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | *Объем часов* |
|---|---|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | *558* |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | *124* |
| в том числе: | |
| Лекционные занятия | |
| Практические занятия | 124 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 434 |
| в том числе: | |
| Итоговая аттестация: зачет/дифференцированный зачет | 2,4/6,8 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Легкая атлетика | | | |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br>2. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м). | 10 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1.Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2-3 р/нед. по 20-40 мин.).<br>2. Утренняя зарядка.<br>3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростных способностей». | 15 | 3 |
| Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование.<br>2. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)). | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.)<br>2. Утренняя зарядка.<br>3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости». | 15 | 3 |
| Тема 1.3 Эстафетный бег | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки на месте и в движении, бег по дистанции, финиширование. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка. | 15 | 3 |
| Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»: разбег, отталкивание, полет, приземление.<br>2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способами: 1-ый курс - «согнув ноги», 2-ой курс - «прогнувшись», 3-ий курс - «ножницы». | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1.Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.).<br>2. Утренняя зарядка. | 15 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростно-силовых способностей». | | |
| Тема 1.5 Развитие физических качеств | Практические занятия:<br>1. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости, выносливости.<br>2. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормативами ВФСК ГТО. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка.<br>2. Составление комплекса 1111ФП.<br>3. Составление программы самообразования.<br>4. Занятия по программе самообразования. | 15 | 3 |
| Раздел 3. Гимнастика | | | |
| Тема 3.1. Кувырок вперед | Практические занятия:<br>1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одной шеренги в три уступами; повороты на 45°; изменение длины шага.<br>2. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка.<br>2. Гимнастика в течение учебного дня.<br>3. Составление комплекса ОРУ. | 15 | 3 |
| Тема 3.2. Кувырок назад | Практические занятия:<br>1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в два.<br>2. Обучение и совершенствование техники кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка.<br>2. Гимнастика в течение учебного дня.<br>3. Составление комплекса упражнений для расслабления. | 15 | 3 |
| Тема 3.3. Стойка на лопатках | Практические занятия:<br>1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в три.<br>2. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 15 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1. Подготовка реферата. | | |
| Тема 3.4. «Мост», стойка на голове (юноши) | Практические занятия:<br>1.Выполнение строевых упражнений: переход с шага на месте к передвижению.<br>2. Обучение и совершенствование техники «мост»: из положения лежа на спине, стоя; поворот в упор стоя на колене.<br>3. Обучение и совершенствование техники стойки на голове: с согнутыми ногами, толчком ног. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Занятия по программе самообразования. | 15 | 3 |
| Тема 3.5. Акробатическая комбинация | Практические занятия:<br>1. Выполнение акробатической комбинации. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1.Утренняя зарядка.<br>2. Гимнастика в течение учебного дня.<br>3. Составление комплекса 1111ФП.<br>4. Составление программы самообразования. | 15 | 3 |
| Раздел 4. Волейбол | | | |
| Тема 4.1. Перемещения | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка.<br>2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног. | 15 | 3 |
| Тема 4.2. Передача мяча | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке.<br>2. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка. | 15 | 3 |
| Тема 4.3. Подача мяча | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке.<br>2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка. | 15 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 4.4. Нападающий удар | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Занятия по программе самообразования. | 15 | 3 |
| Тема 4.5. Прием мяча | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху с падением. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка. | 15 | 3 |
| Тема 4.6. Блокирование | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники блокирования. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Составление программы самообразования.<br>2. Занятия по программе самообразования. | 15 | 3 |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | | |
| Тема 5.1. Попеременный двухшажный ход | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).<br>2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа).<br>2. Утренняя зарядка.<br>3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа». | 15 | 3 |
| Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода:<br>2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа).<br>2. Утренняя зарядка.<br>3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук. | 15 | 3 |
| Тема 5.3. Одновременный одношажный ход | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода:<br>скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). | 4 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).<br>3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа).<br>2. Утренняя зарядка.<br>3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса. | 15 | 3 |
| Тема 5.4. Одновременный двухшажный ход | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).<br>2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).<br>3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа).<br>2. Утренняя зарядка.<br>3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины. | 15 | 3 |
| Тема 5.5. Переход с одного хода на другой | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники перехода с одного хода на другой: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа).<br>2. Утренняя зарядка.<br>3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног. | 15 | 3 |
| Тема 5.6. Преодоление подъемов | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».<br>2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа).<br>2. Утренняя зарядка. | 15 | 3 |
| Тема 5.7. Спуски | Практические занятия: | 4 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1. Обучение и совершенствование техники спусков: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха.<br>2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа).<br>2. Утренняя зарядка. | 15 | 3 |
| Тема 5.8. Торможения | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники торможения: «плугом», упором.<br>2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа).<br>2. Утренняя зарядка. | 15 | 3 |
| Тема 5.9. Повороты в движении | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом».<br>2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа).<br>2. Утренняя зарядка.<br>3. Составление комплекса 1111ФП.<br>4. Составление программы самообразования. | 15 | 3 |
| Раздел 6. Баскетбол | | | |
| Тема 6.1. Ведение мяча | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка.<br>2. Составление комплекса упражнений для развития ловкости.<br>3. Составление комплекса упражнений для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора. | 15 | 3 |
| Тема 6.2. Бросок мяча в корзину | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. | 4 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка.<br>2. Составление комплекса упражнений для укрепления мышц стопы. | 15 | 3 |
| Тема 6.3. Ловля и передача мяча | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу.<br>2. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка.<br>2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук. | 15 | 3 |
| Тема 6.4. Овладение мячом и противодействие | Практические занятия:<br>1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся:<br>1. Утренняя зарядка.<br>2. Составление комплекса упражнений для развития мышц туловища.<br>3. Составление комплекса 1111ФП.<br>4. Составление программы самообразования. | 14 | 3 |
| Итого: | | 558 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств).
2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).
3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, стадиона, спортивных площадок.
Оборудование спортивного зала, стадиона, спортивных площадок должно удовлетворять требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (Сан-Пин 2.4.2. - 02.).
Оборудование:
• спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
• место для занятий легкой атлетикой и спортивными играми;
• тренажерный зал;
• спортивный инвентарь.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### 3.2.1. Основной источник

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

2. Физическая культура: учеб.для СПО. - М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176с. (20экз)

### 3.2.2. Дополнительная литература:

Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — 9785-4486-03747, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru /77006.html

### 3.2.3. Интернет- ресурс:

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) ( www.iprbookshop.ru )

2. Лицензионный Договор №1/27825 от 07.10.2020г. на использование ЭФУ издательства Просвещение.

3. ДОГОВОР № 4167 на оказание услуг по предоставлению доступа к «ЭБС ЮРАЙТ» (СПО) от 02.08. 2019г. (срок действия с 06.08.2019 по 05.08.2020г) ( www/biblio-online.ru )

4. ДОГОВОР № 4343 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 20.05.2020 г. (срок действия с 06.08.2020 по 05.08.2021). ( https://urait.ru/ )

5. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/) (доступ по Ладресам)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Коды формируемых профессиональных и общих компетенций | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни. | ОК 1 - 11<br>ПК 1.1, 1.3,<br>3.2. | Выполнение контрольных нормативов.<br><br>Анкетирование. Анкета ЗОЖ. Устный опрос, беседа, подготовка реферата, тестирование. |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|---|---|---|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 85 - 100 | 5 | отлично |
| 75- 84 | 4 | хорошо |
| 60 - 74 | 3 | удовлетворительно |
| менее 60 | 2 | неудовлетворительно |

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.