Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.10.2026 14:05:52
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bfdf9

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»

«Утверждаю»
Проректор по учебно-
методической работе
Ю.А. Устименко
« ___» _____2023 г.

Рабочая программа предмета
СОО.01.11 Физическая культура

Специальность: 40.02.02 Правоохранительная деятельность
Квалификация выпускника: юрист
Нормативный срок обучения: 3 года 6 месяцев
Форма обучения: очная

Одобрена на заседании ученого совета факультета истории и права «15» июня 2023 г., протокол №7

Декан факультета истории и права _____ И.А. Уваров

Смоленск
2023

Содержание:

1. Паспорт рабочей программы предмета
1.1. Область применения программы
1.2 Место предмета в структуре ППССЗ
1.3 Общая характеристика учебного предмета
1.4 Профильная составляющая общеобразовательного предмета
2. Структура и содержание предмета
2.1 Объем и виды учебной работы
2.2 Тематический план и содержание предмета
3. Условия реализации предмета
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению
3.2. Информационное обеспечение реализации программы
3.3 Программное обеспечение
4. Контроль и оценка результатов освоения предмета

1. Паспорт рабочей программы предмета

Целью реализации программы является достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

– способствовать формированию российской гражданской идентичности обучающихся;

– обеспечить достижение обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

1.1. Область применения программы

Реализация среднего общего образования в пределах ОПСПО по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности Правоохранительная деятельность в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 509 (с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки России от 24 июля 2015 г. № 754, Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. № 450), с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 № 413, с учетом приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.

1.2 Место предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет СОО.01.11 Физическая культура является обязательным предметом предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования (ФГОС СОО).

В учебном плане ППССЗ учебный предмет Физическая культура относится к обязательным общеобразовательным учебным предметам, формируемым из предметных областей подпункта 18.3.1 ФГОС СОО. Изучение предмета предусмотрено на базовом уровне и направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

1.3 Общая характеристика учебного предмета

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и

психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:
- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета:

– сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
– осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
– принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
– готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
– готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлепии в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
– умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
– готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
– сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
– ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
– идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
– осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;
– способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
– осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
– ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
– готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
– интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
– готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
– осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

2. Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета:

2.1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:
а) базовые логические действия:
– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
б) базовые исследовательские действия:
– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками решения проблем;
– способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
– овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
– формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
– анализировать в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях;
– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
в) работа с информацией:
– владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
– создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
– оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам.

2.2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:
а) общение:
– осуществлять коммуникации во всех сферах деятельности;
– развернуто и логично излагать свою точку зрения с использование языковых средств;

– распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты
б) совместная деятельность:
– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
– предлагать новые проекты, оценивать идея с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
2.3. Овладение универсальными регулятивными действиями:
а) самоорганизация:
– самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
– самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
– оценивать приобретенный опыт;
б) самоконтроль:
– владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
– использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
– самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направление развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
– саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
– внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
– эмпатии, включающей способность понимать эмоциональной состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
г) принятие себя и других людей:
– принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
– принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
– признавать свое право и право других людей на ошибки;
– развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения предмета обучающийся должен:

знать/ иметь представление:

З.1 разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

З.2 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

З.3 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

З.4 физические упражнениями разной функциональной направленности, которые можно использовать в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Уметь/ владеть

У.1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

У.2 современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У.3 основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

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

У.5 техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

У.6 определять положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. Структура и содержание предмета

2.1 Объем и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем, академические часы
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	72
1 семестр	
Практические занятия	32
Форма промежуточной аттестации - тестирование	
2 семестр	
Практические занятия	46
Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет	
Всего часов по предмету	72

2.2 Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов / тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультурной паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. ФК общества и человека, понятие ФК личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное Олимпийское и физкультурномассовое движения. История создания ГТО. Цели, задачи и принципы комплекса ГТО.	4	
	Практические занятия	4	

2. Психолого-физиологические основы. Способы физкультурной деятельности	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивнооздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	3	
	Практические занятия	3	
3. Медико-биологические основы физической культуры	Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	2	
	Практические занятия	2	
3. Приемы саморегуляции	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	1	
	Практические занятия	1	
4. Баскетбол	Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение	18	

	мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки.		
	Практические занятия	18	
5. Волейбол	Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки. Техника и тактика игры.	16	
	Практические занятия	16	
6. Гимнастика с элементами акробатики	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	10	
	Практические занятия	10	
7. Легкая атлетика	Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки,	18	

	земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. ТБ при занятиях при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения соревнований.		
	Практические занятия	18	
Промежуточная аттестация – тестирование			З.1 – З.4, У.1 – У.6
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет			
Всего часов		72	

Контрольные нормативы

Основные нормативы по гимнастике

№ п/п	Физические упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подъем туловища за 60 сек	52	47	42	45	40	35
2.	Подъем туловища за 30 сек	23	22	20	21	20	16
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	37	32	15	14	13
4.	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину стопы	+12.0	+11.0	+8.0	+13.0	+12.0	+9.0
5.	Подтягивание на верхней / нижней перекладине	12	10	8	18	15	12
6.	Вис на согнутых руках	51	46	42	41	39	33

Основные нормативы по легкой атлетике

№ п/п	Физические упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м, сек	13,6	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2.	Бег 1000 м, мин	3.40	3.55	4.10	4.26	4.30	5.00
3.	Бег 3000 м, мин / 2000 м, мин	13.00	13.30	14.25	10.00	11.30	12.30
4.	Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
5.	Прыжок в длину с места, см	235	220	200	205	190	170
6.	Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	120	120	115	105
7.	Метание гранаты 700 гр. / 500 гр.	38	32	26	22	18	12

Техническая подготовленность (баскетбол)

№ п/п	Физические упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бросок одной рукой с места дистанция 5 м, с 5-ти точек – 10 бросков	8	6	4	7	5	3
2.	Бросок одной рукой в прыжке с 4,5 м, с 5-ти точек – 10 бросков	8	6	4	7	5	3

Техническая подготовленность (волейбол)

№ п/п	Физические упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Верхняя прямая подача на точность в зону 6,5,1 (в каждую по 2 раза), 6 попыток	5	4	2	4	3	1
2.	Нападающий удар из зоны 4 (2) в зону 5,6,1 (в каждую по два раза), 6 попыток	5	4	2	4	3	1
3.	Прием мяча из зоны 5 в зону 2,3 (по три приема в каждую зону), 6 передач	5	3	2	4	2	1
4.	Блокирование нападающего удара, 5 попыток	4	3	2	3	2	1

3. Условия реализации предмета

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Многофункциональный спортивный комплекс СмолГУ для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенный:

- зал для игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол (1 шт.);
- тренажерный зал (2 шт.);
- зал атлетической гимнастики (2 шт.);
- зал для фитнеса (1 шт.);
- зал борьбы (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Обязательные печатные и электронные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

2. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531537

3. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16083-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530390

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515004

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.tssr.ru
2. https://fizkult-ura.ru/
3. www.sportmedicine.ru
4. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov
5. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации
6. http://studopedia.net/14_11546_voleybol-v-vuze.html
7. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
8. http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta.
9. http://herzen-ffk.my1.ru/
10. www.volley.ru

11. www.sportbox.ru

3.3 Программное обеспечение

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского», лицензия 1FB6-161215-133553-1-6231.

Microsoft Open License, лицензия 49463448 в составе:

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian;
2. Microsoft Office 2010 Russian.

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБС «Юрайт», ЭБС «IPRbooks», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

4. Контроль и оценка результатов освоения предмета

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценкирезультатов обучения
Предметные результаты обучения: Знать / иметь представление: – разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств. – физические упражнениями разной функциональной направленности, которые можно использовать в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Уметь/ владеть – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – физическими упражнениями разной	Текущий контроль: - доклады, рефераты; - тестирование; - выполнение физических упражнений; - выполнение нормативов по легкой атлетике; - выполнение нормативов по гимнастике; - выполнение нормативов по технической подготовленности (баскетбол); - выполнение нормативов по технической подготовленности (волейбол); Промежуточная аттестация: - тестирование; - дифференцированный зачет.

функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – определять положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	
Метапредметные результаты обучения: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками решения проблем; – способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; – формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; – создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; – оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-	Учебно-практические конференции. Соревнования. Подготовка докладов, выполнение проектов с использованием материалов на иностранном языке с применением информационно-коммуникационных технологий. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы. Текущий контроль в форме: устных опросов, написания тестов, докладов, рефератов. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

этическим нормам. – осуществлять коммуникации во всех сферах деятельности; – развернуто и логично излагать свою точку зрения с использование языковых средств; – распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – предлагать новые проекты, оценивать идея с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. – самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; – оценивать приобретенный опыт; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; – использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; – самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направление развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; – саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; – внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; – эмпатии, включающей способность понимать эмоциональной состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции	

другого человека.	
Личностные результаты обучения: – сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; – осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; – принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; – готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; – готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; – умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; – готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; – сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; – ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; – идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; – осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; – способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; – осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; – ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизнив соответствии с традициями народов России; – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Творческие и исследовательские проекты. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях.

– интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; – готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; – сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; – осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	