Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2020 09:59:41
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Кафедра «Физическое воспитание»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Тольятти 2020

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17мая 2012г. № 413 (с изменениями и дополнениями).

Разработчик РПД:

к.п.н., доцент	Кувшинов О.Н
(ученая степень, ученое звание)	(ФИО)
Старший преподаватель	Барашина Г.Я.
(ученая степень, ученое звание)	(ФИО)

РПУП утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»
«27» _12_ 2019 г., протокол № __5__

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент (уч.степень, уч.звание) Кувшинов О.Н (ФИО)

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы решением Ученого совета Протокол № 4 от 22.01.2020 г.

Рабочая программа дисциплины актуализирована и утверждена в составе образовательной программы решением Ученого совета от 23.09.2020 г. Протокол №3

1. ПЛАНИРУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВОБУЧЕНИЯПОУЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

1.1. Цель освоения учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на уровне общеобразовательной подготовки (среднего общего образования), осваивается на базовом уровне и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Целью освоения учебного предмета 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.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.2.1. Планируемые личностные результаты освоения

Рабочая программа учебного предмета предусматривает достижение следующих **личностных результатов:**

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

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

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

1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения

Рабочая программа учебного предмета предусматривает достижение следующих **метапредметных результатов:**

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

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

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

1.2.3. Планируемые предметные результаты освоения

Предметные результаты освоения учебного предмета на **базовом уровне** ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Рабочая программа учебного предмета предусматривает достижение следующих **предметных результатов** на базовом уровне:

1) умение 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Дисциплина изучается в течение двух семестров.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **118 часов.** Их распределение по видам работ представлено в таблице:

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоемкость всего, час	1 семестр	2 семестр
Общая трудоемкость учебного предмета	**118**	**58**	**60**
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:	**16**	**8**	**8**
лекции	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-
практические занятия	12	6	6
Самостоятельная работа	**102**	**50**	**52**
Часы на промежуточную атесстацию	**4**	**2**	**2**
Промежуточная аттестация		**контрольная работа**	**дифференцированный зачет**

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, тем Содержание учебного материала	Виды учебной работы			Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем *		Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Практические занятия/ урок, час		
1 семестр					
1	Легкая атлетика.				Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.
1.1	Организационно-методическое занятие -ознакомление с материально технической базой кафедры «ФВ». Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года.		-		
1.2	Ознакомление и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.		-		
1.3	Изучение техники ходьбы и бега.Кроссовая подготовка: бег – 2х1000 м (юноши), 2х500 м (девушки) без учёта времени. Развитие выносливости. Эстафета с мячом.		-		
1.4	Изучение техника бега по пересеченной местности. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение техники бега в гору и под уклон по среднепересеченной местности. Развитие координационных способностей. Встречная эстафета.		-		
1.5	Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м, юноши - 3000 м. Развитие силовой выносливости.		-		
1.6	Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.		-		
2.	Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.		6		Методико-практическая работа. Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Собеседование.
3.	Волейбол**.**		-		Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.
3.1	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с техникой верхней и нижней передач и подач меча. Основные правила игры.		-		
3.2	Обучение передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие быстроты и ловкости.		-		

№ п/п	Наименование разделов, тем Содержание учебного материала	Виды учебной работы			Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем *		Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Практические занятия/ урок, час		
3.3	Совершенствование нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие быстроты и ловкости (игра «Кто быстрее перебросит мяч»).		-		
3.4	Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».		-		
3.5	Совершенствование технике верхней подачи. Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».		-		
3.6	Специальная физическая подготовка. Задачи специальной физической подготовки. Значение специальной физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.		-		
3.7	Совершенствование техники подачи. Совершенствование передачи мяча сверху через сетку в тройках и в четвёрках. Игра: «Мяч в зону». Эстафета с элементами волейбола. Тестирование физической подготовленности.		-		
3.8	Контрольные нормативы по технической подготовленности.		-		
3.9	Учебно-тренировочная игра 6х6 « Пионербол».		-		
3.10	Контрольные нормативы по физической подготовленности.		-		
	Самостоятельная работа Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.			50	
	ИТОГО за 1 семестр	**-**	**6**	**50**	
2 семестр					
	Баскетбол**.**				Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.
1.1	*Техника безопасности во время обучения и совершенствования передачи и бросков.* Обучение техники передвижения. Обучение техники владения мячом: держание мяча двумя руками, ловля мяча стоя на месте; передачи мяча двумя руками сверху, от плеча. Развитие скоростных способностей.		-		
1.2	Совершенствование техники перемещения. Обучение техники владения мячом: держание мяча двумя руками, ловля мяча стоя на месте; передачи мяча двумя руками сверху, от плеча. Развитие скоростных качеств. Совершенствование игровой деятельности «Командная		-		

№ п/п	Наименование разделов, тем Содержание учебного материала	Виды учебной работы			Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем *		Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Практические занятия/ урок, час		
	перестрелка».				
1.3	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте. Развитие координационных способностей. Совершенствование игровой деятельности «Десять передач».		-		
1.4	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении. Развитие общей выносливости. Совершенствование игровых способностей в игре «Ловля парами».		-		
1.5	Специальная физическая подготовка. Задачи СФП. Значение СФП баскетболистов в связи с особенностями современной игры.		--		
1.6	Обучение техники ведения мяча: ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Развитие силы и силовой выносливости. Совершенствование игровых способностей в игре «Мячом в цель».		--		
1.7	Обучение остановке двумя шагами. Совершенствование ведения мяча на месте, в движении с изменением скорости бега и высоты отскока. Совершенствование различных способов передачи мяча на месте, в движении. Совершенствование игровых способностей в игре «Коршун и наседка».		-		
1.8	Обучение остановке прыжком. Совершенствование бросков мяча в корзину с различных расстояний. Совершенствование владения мяча в связке: ведение, 2 шага бросок мяча в корзину. Развитие скоростных способностей. «Командная перестрелка».		-		
1.9	Совершенствование остановке двумя шагами, прыжком. Совершенствование тактики взаимодействия двух игроков против защитника. Совершенствование броска мяча в корзину с 2^{x} шагов правой и левой рукой. Совершенствование игровых способностей в игре «Пятнашки мячом».		-		
1.10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Тактическая подготовка. Двухсторонняя игра.		-		
2.	Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности.		6		Методико-

№ п/п	Наименование разделов, тем Содержание учебного материала	Виды учебной работы			Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем *		Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Практические занятия/ урок, час		
					практическая работа.Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Собеседование.
3.	Легкая атлетика**.**		-		Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.
3.1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бегана средние дистанции.Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, низкий старт. Развитие прыгучести. Эстафета «Чехарда».		-		
3.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.		-		
3.3	Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Развитие прыгучести.		-		
3.4	Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м. - юноши и 2000м. - девушки). Совершенствование смешанного передвижения (бег с чередованием ходьбой). Развитие скоростной выносливости. Эстафета «Переправа».		-		
3.5	Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Ориентирование на местности**.**		-		
3.6	Контрольные нормативы по физической подготовленности. Кроссовый бег по среднепересеченной местности до 35 мин. с низкой и средней интенсивностью. Определение интенсивности нагрузки по ЧСС.		-		
3.7	Контрольные нормативы по физической подготовленности.Кардиотренировка.		-		
	Самостоятельная работа Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности**.**		-	52	
	ИТОГО за 2 семестр	**-**	**6**	**52**	
	ВСЕГО	-	**12**	**102**	

4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение учебного предмета сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

Формы и критерии текущего контроля успеваемости
1 семестр

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр.точку	Макс. возм. кол-во баллов
Методико-практическая работа. Собеседование. Экспертная оценка. Дневник самоконтроля.	тема задания определяется согласно медицинского заключения о состоянии здоровья	61-70-86	86
Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5-14	14
или			
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	 1 1	 20 41-80	 20 80
		Итого по дисциплине	**100 баллов**

2 семестр

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр.точку	Макс. возм. кол-во баллов
Методико-практическая работа.Собеседование. Экспертная оценка. Дневник самоконтроля.	тема задания определяется согласно медицинского заключения о состоянии здоровья	61-70-86	86
Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5-14	14
или			
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	 1 1	 20 41-80	 20 80
		Итого по дисциплине	**100 баллов**

Шкала оценки результатов освоения учебного предмета, сформированности результатов обучения

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения учебной предмета		
		Уровневая шкала оценки компетенций	100 бальная шкала, %	100 бальная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
Контрольная работа(по результатам накопительного рейтинга) Дифференцированный зачет (по результатам накопительного рейтинга)	допускаются все студенты	допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
		пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
				70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
		повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Общие методические рекомендации по освоению учебного предмета, образовательные технологии

Учебный предмет реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС).В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

-балльно-рейтинговая технология оценивания;
- электронное обучение;
- проблемное обучение;
- проектное обучение;
- разбор конкретных ситуаций.
- практико-ориентированное обучение.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами.Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается несформированным, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

5.2. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося заочной формы обучения к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях для самостоятельной работы компьютеры, обеспечивающему доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

5.3. Методические указания для учащихся, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья и освоения доступных разделов программы - выполнения реферата и контрольной работы.

Основанием для освобождения от практических занятий по «Физической культуре» по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

1. На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии - ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания).
2. До двух месяцев (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

Необходимо заметить, что в первом случае студент обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – реферат или контрольная работа осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно-экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

Контрольные работы выполняются и защищаются в течение семестра.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Москов. пед. гос. ун-т. - Документ read. - Москва : МПГУ, 2018. - 338 с. - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=375275 (дата обращения: 23.04.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст : электронный.
2. Учебно-методическое пособие "Методические основы общей физической подготовки девушек" по дисциплине "Физическая культура" : для студентов всех специальностей СПО / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов. - Документ AdobeAcrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 1,27 МБ, 41 с. : ил., табл. - URL: http://elib.tolgas.ru/publ/Metod_FIZspo_SPO_08.09.2017.pdf (дата обращения: 21.10.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - 0-00. - Текст : электронный.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-метод. пособие для сред.проф. образования / Ю. С. Филиппова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=377108 (дата обращения: 14.05.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-109093-0. - Текст : электронный.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-метод. пособие для студентов вузов по направлениям подгот. бакалавриата / Ю. С. Филиппова. - Документ Bookread2. - Москва : Инфра-М, 2020. - 200 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=357459 (дата обращения: 15.10.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-108141-9 : 0-00. - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

5. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" (специализация "Фитнес") на тему "Базовый уровень программы "Пилатес" : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. М. В. Кошелева. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 99,4 МБ. - CD-ROM. - Миним. систем.требования: ОС Windows 2000/XP/Vista, InternetExplorer 6.0, IntelPentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, видеокарта, поддерживающая режим 800x600 TrueColor, звуковая карта. - 100-00. - Текст : электронный.
6. Видео-практикум по дисциплине "Физическое воспитание" по специализации "Плавание" на тему "Подготовительные и специальные физические упражнения в зале "сухого" плавания" : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. В. И. Наумова. - Тольятти : ПВГУС, 2016. - 281 МБ. - CD-ROM. - Миним. систем.требования: ОС Windows 2000/XP/Vista, InternetExplorer 6.0, IntelPentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, видеокарта, поддерживающая режим 800x600 TrueColor, звуковая карта. - 100-00. - Текст : электронный.
7. Караулова, Л. К.Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб.для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: https://znanium.com/read?id=374609 (дата обращения: 05.04.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-105927-2. - Текст : электронный.

8. Слайд-лекция по дисциплине "Физическая культура и спорт". На тему: "Основные направления деятельности спортивных сооружений г.о.Тольятти (для самостоятельных занятий физической культурой и спортом)" : все специальности и направления ВО, СПО / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост.: Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 8,98 МБ, 22 с. - CD-ROM. - Миним. систем.требования: ОС Windows 2000 XP/Vista, InternetExplorer 6.0, IntelPentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, экран 1024x768, цв.16 бит. - 100-00. - Текст : электронный.
9. Слайд-лекция по дисциплине "Физическая культура" на тему: "История становления ВФСК "ГТО"" : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физическое воспитание"] ; сост.: Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 14,6 МБ, 27 с. - CD-ROM. - Миним. систем.требования: ОС Windows 2000 XP/Vista, InternetExplorer 6.0, IntelPentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, экран 1024x768, цв.16 бит. - 100-00. - Текст : электронный.
10. Слайд-лекция по дисциплине "Физическая культура". На тему: "Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий" : для студентов 2 курса всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост.: Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 2,2 МБ, 21 с. - CD-ROM. - Миним. систем.требования: ОС Windows 2000 XP/Vista, InternetExplorer 6.0, IntelPentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, экран 1024x768, цв.16 бит. - 100-00. - Текст : электронный.

6.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 - . - URL: https://elibrary.ru (дата обращения: 09.02.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
2. ГАРАНТ.RU :информ. – правовой портал : [сайт] / ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». – Москва, 1990 - . - URL: http://www.garant.ru (дата обращения 09.02.2021). - Текст : электронный.
3. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». – Москва, 1992 - . - URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 09.02.2021). - Текст : электронный.
4. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса : сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». – Тольятти, 2010 - . - URL. :http://elib.tolgas.ru(дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
5. Электронно-библиотечная система Znanium.com: сайт / ООО "ЗНАНИУМ". – Москва, 2011 - . - URL: https://znanium.com/ (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
6. Электронно-библиотечная система Лань: сайт / ООО "ЭБС ЛАНЬ". - Москва, 2011 - . - URL: https://e.lanbook.com/ (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

6.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечениеучебногопроцесса по дисциплине осуществляется с использованиемследующегопрограммногообеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	MicrosoftWindows	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
2	MicrosoftOffice	из внутренней сети университета (лицензионный договор)

№ п/п	Наименование	Условия доступа
3	КонсультантПлюс	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
4	СДО MOODLE	из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор)

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях (объектах): спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки, винтовки электронные.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Тренажёрный зал оборудован: тренажёром гребца, велотренажёром, тренажёрной беговой дорожкой, шаговым тренажёром, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

Промежуточная аттестация.Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются специализированные аудитории (спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал) и компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа. Помещения для самостоятельной работы с целью выполнения методико-практических заданий оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета. Для организации самостоятельной работы обучающихся используются:

компьютерные классы университета;

библиотека (медиазал), имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами сдоступом к базам данных и сети Интернет.

Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС).Каждыйобучающийсявтечениевсегопериодаобученияобеспеченидивидуальнымнеограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС)http://sdo.tolgas.ru/из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

При необходимости рабочая программаможет быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

К предметным результатам освоения дисциплины дополнительно относятся:

1) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

9.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

9.1. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости

Тесты определения физической подготовленности

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 1 семестр – **3 б.** 2 семестр - **2 б.**	**Средний** 1 сем. – **5 б.** 2 сем. - **3 б.**	**Высокий** 1 сем. – **7 б.** 2 сем. - **5 б.**	**Низкий** 1 сем. – **3 б.** 2 сем. - **2 б.**	**Средний** 1 сем. – **5 б.** 2 сем. - **3 б.**	**Высокий** 1 сем. – **7 б.** 2 сем. - **5 б.**
1(а)*. Бег 100 м	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1(б). Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2. Бег 3000/2000 вес до 85/70 кг вес более 85/70 кг	 14,30 15,30	 13,10 13,50	 12,00 12,30	 12,15 13,15	 11,20 11,55	 10,15 10,35
3. Подтягивания на перекладине вес до 85 кг вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
4. Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3. Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
4. Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
5(а)*. Поднимание туловища.	20	40	60	20	40	60
5(б). Поднимание ног.	20	40	60	20	40	60
6. Из и.п. сед ноги врозь наклон вперед (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см
7. «Статика спины» - удержание туловища в горизонтальном положении.	1 мин.	1 мин. 30 сек.	2 мин.	1 мин.	1 мин. 30 сек.	2 мин.

* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант (б).

Тесты определения технической подготовленности

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 1 семестр – **3 б.** 2 семестр - **2 б.**	**Средний** 1 сем. – **5 б.** 2 сем. - **3 б.**	**Высокий** 1 сем. – **7 б.** 2 сем. - **5 б.**	**Низкий** 1 сем. – **3 б.** 2 сем. - **2 б.**	**Средний** 1 сем. – **5 б.** 2 сем. - **3 б.**	**Высокий** 1 сем. – **7 б.** 2 сем. - **5 б.**
Волейбол						
Передача двумя руками сверху над собой.	Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой .						
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.	5	4	3	5	4	3
Баскетбол						
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).	3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).	Оценивается техника выполнения					
Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).						

9.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Типовые варианты контрольной работы (1 семестр):

1. Методико-практическая работа: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики»
2. Темы рефератовдля освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)**:**

- Лечебная физическая культура при заболевании …….....
- Представление о физическом воспитании как системе.
- Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.
- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
- Средства и методы физического воспитания и спорта
- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта
- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте
- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)
- Физическое воспитание студенческой молодежи.
- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.
- Физическое воспитание взрослого населения.
- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.
- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.
- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта
- Международное олимпийское движение.
- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

Перечень вопросов и заданий для подготовки к дифференцированному зачету (2 семестр):

1. Методико-практическая работа: «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности»
2.Темы рефератовдля освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)**:**

- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
- Основы методики самомассажа.
- Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
- Средства и методы закаливания.
- Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
- Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.