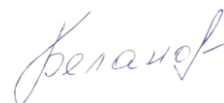


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта  
Беланов А.Э.



14.05.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**СГЦ.05. Физическая культура**

20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

социально-экономический

\_\_\_\_\_ техник-эколог

очная

Учебный год: 2025-2026  
2026-2027

Семестр(ы): 3, 4, 5, 6

Рекомендована: НМС ф-та географии, геоэкологии и туризма;  
протокол от 03.05.2024 № 6

**Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент.

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.05 Физическая культура

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. N 69 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, входящей в укрупненную группу специальностей 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство.

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, входящая в укрупненную группу специальностей 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основная цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК -1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК -3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК -4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК -6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК -7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК -8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК-1.3	Проводить экологический мониторинг окружающей среды
ПК-2.3	Проводить производственный экологический контроль в организациях

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 116 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 108 часа; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 8 часов.

### 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	116
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	108
в том числе:	
практические занятия	108
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	8
<b>Итоговая аттестация в форме</b>	<i>Зачеты, дифференцированный зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Ознакомление с современными системами физической культуры		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	<b>4</b>	<i>ознакомительный</i>
<b>Тема 1.2</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м; эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Соблюдение правил техники безопасности.	<b>14</b>	<i>репродуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Использование полученных знаний в повседневной жизни, отказ от вредных привычек.	<b>1</b>	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 1 в форме зачета			
<b>Раздел 2.</b> Ознакомление с основами здорового образа жизни и занятия гимнастикой		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1</b> Основы здорового образа жизни	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, массаж.	<b>2</b>	<i>ознакомительный</i>

	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа. Поддержание здорового образа жизни.	1	<i>продуктивный</i>
<b>Тема 2.2</b> Гимнастика с элементами акробатики	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силовые качества, выносливость, координацию, гибкость, ловкость. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения и расслабления, упражнения для коррекции нарушений осанки, акробатические упражнения). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соблюдение правил техники безопасности и страховки.	16	<i>репродуктивный</i>
	Самостоятельная работа. Систематические занятия гимнастикой, выполнение упражнений, развивающих силовые качества, гибкость. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 2 в форме зачета			
<b>Раздел 3.</b> Ознакомление с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями и занятия зимними видами спорта		20	
<b>Тема 3.1</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной нагрузки. Создание основы для использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.	2	<i>ознакомительный</i>
	Самостоятельная работа. Составление тестов для определения индивидуальной оптимальной физической нагрузки.	1	<i>продуктивный</i>
<b>Тема 3.2</b> Лыжные гонки	Решает оздоровительные задачи. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и	16	<i>репродуктивный</i>

	препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Соблюдение правил техники безопасности.		
	Самостоятельная работа. Лыжные прогулки в зимнее время. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.	1	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 3 в форме зачета			
<b>Раздел 4. Ознакомление и занятия баскетболом</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 4.1</b> Специальная физическая подготовка к игре в баскетбол	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса, веса партнера, сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам; прыжки толчком одной и двумя ногами, с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.	4	<i>репродуктивный</i>
<b>Тема 4.2</b> Техническая подготовка к игре в баскетбол (обучение и совершенствование)	<i>Техника перемещений. Броски мяча в корзину. Техника игры в защите.</i> Техника безопасности. Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотом. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча разными способами. Броски двумя руками. Штрафные броски. Заслоны для броска, перехода, ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.	10	<i>репродуктивный</i>

<p><b>Тема 4.3</b> Тактическая подготовка к игре в баскетбол</p>	<p><i>Обучение тактике нападения. Обучение игре в защите.</i> Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча: выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков. Командные действия: системы нападения – быстрый прорыв, варианты позиционного нападения. Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия система защиты: личная, зонная, прессинг и их варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.</p>	<p>12</p>	<p><i>продуктивный</i></p>
	<p>Самостоятельная работа. Совершенствование игры в баскетбол.</p>	<p>1</p>	<p><i>продуктивный</i></p>
<p>Промежуточная аттестация 4 в форме зачета</p>			
<p><b>Раздел 5.</b> Ознакомление и занятия волейболом</p>		<p>45</p>	
<p><b>Тема 5.1</b> Специальная физическая подготовка к игре в волейбол</p>	<p>Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. Ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Прыжки: толчком одной и двумя ногами с места, с короткого разбега, с доставанием предмета, в длину, в глубину, с «напрыгиванием», со скакалкой, серийные, «назад-вперед», влево-вправо. Метание набивных мячей на дальность и точность. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе.</p>	<p>8</p>	<p><i>репродуктивный</i></p>
<p><b>Тема 5.2</b> Техническая подготовка к игре в волейбол (обучение и совершенствование)</p>	<p><i>Техника владения мячом, нападения, защиты, блока.</i> Стойки: основная и низкая. Перемещения: ходьба, прыжки, выпады, падение, скачок. Прием мяча двумя руками сверху и снизу. Передачи: двумя руками сверху, над собой, снизу, сбоку; в движении, на месте, после перемещения; длинные, средние, короткие. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача. Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в обход блока; удары по передней и задней линиям; удары со второй линии. Блок: одинарный, двойной, тройной.</p>	<p>10</p>	<p><i>репродуктивный</i></p>
<p><b>Тема 5.3</b> Тактическая</p>	<p>Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите,</p>	<p>10</p>	<p><i>продуктивный</i></p>



подготовка к игре в волейбол	взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия с первой и второй передач через игроков 2-4-3; обучение и совершенствование защит «углом назад», «углом вперед». Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.		
	Самостоятельная работа. Совершенствование игры в волейбол.	1	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 5 в форме дифференцированного зачета			
		<b>Всего:</b>	<b>116</b>

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. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, легкоатлетического ядра, беговых дорожек, волейбольной и баскетбольной площадки, тренажерного зала. Спортивный комплекс:

спортивный зал;  
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;  
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные); гимнастические маты, обручи, скакалки, многофункциональные тренажеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **А) основная литература:**

№ п/п	Источник
1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/471143">https://www.urait.ru/bcode/471143</a>

##### **Б) дополнительная литература:**

№ п/п	Источник
3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a> >
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a> >
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] - Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >.
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a> >
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a> >
9	Программное содержание курса по дисциплине «Физическая культура» для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >.
10	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a> >
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для

	вузов / И.В.Рубцова [и др.]. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. - 25 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a> >
12	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . - 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a> >
13	Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. - 74 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> >
14	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. - 31 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> >.
15	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. - 50 с <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.
16	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. - 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.
17	Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. - 73 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >.
18	Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. - 150 с. - ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. - Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 - 69 с. - ISBN 978-5-9273-2796-6.
20	Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021. <URL: <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gg-UHglw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gg-UHglw&amp;e=1627025712</a> >.
21	Базовый фитнес на учебных занятиях физической культурой и спортом в вузах : монография / [А. Э. Беланов, Л. А. Барсукова, Я. В. Готовцева] / под ред. А. Э. Беланова. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр ВГУ, 2022. - 93 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m22-171.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m22-171.pdf</a> >.

**В) информационные электронно-образовательные ресурсы:**

№ п/п	Источник
1	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <UPL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >.
2	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. - ( <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http // www.lib.vsu.ru/</a> ).
3	Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» /LMC Moodle» - <a href="https://edu.vsu.ru/">https://edu.vsu.ru/</a>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися комплексов упражнений. Промежуточные аттестации после каждого семестра в форме зачетов, а в последнем семестре обучения в форме дифференцированного зачета.

**Зачтено:** Посещение занятий. Выполнение зачетных и контрольных нормативов.

**Не зачтено:** Пропущенные занятия. невыполнение зачетных нормативов.

**«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно»:** выставляются обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива.

**«Неудовлетворительно»:** выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Соблюдение техники безопасности с целью предотвращения травматизма</i> <i>Наблюдение за физическим самосовершенствованием, контроль техники двигательных действий и режимов физической нагрузки</i> <i>Систематические занятия физической культурой и спортом</i></p> <p><i>Регулярные занятия физической культурой.</i> <i>Понимание здорового образа жизни, совершенствование физических качеств и отказ от вредных привычек</i></p>

Результаты обучения (освоенные ОК)	Основные показатели оценки результата
ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Выбирает способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК-3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Планирует и реализовывает собственное профессиональное и личностное развитие. Выполняет индивидуально подобранных комплексов физических упражнений, опираясь на полученные знания.
ОК-4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Взаимодействует и работает в коллективе и команд
ОК-6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК-7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в	Применение научно-биологических и практических основ физической культуры для поддержания здорового образа жизни.

чрезвычайных ситуациях	
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по физической подготовке). Владение навыком использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей.
ПК-1.3 Проводить экологический мониторинг окружающей среды	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ПК-2.3 Проводить производственный экологический контроль в организациях	Проводит производственный экологический контроль в организациях