

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

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта  
*Беланов*  
Беланов А.Э.  
14.03.2023 г.

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

**ОГСЭ.01 Физическая культура**

*Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом*

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

*Код и наименование специальности*

**социально-экономический**

*Профиль подготовки (технический, естественнонаучный, социально-экономический, гуманитарный)*

**бухгалтер**

*Квалификация выпускника*

**очная**

*Форма обучения*

Учебный год: 2024-2025  
2025-2026

Семестр(ы): 3, 4, 5, 6

Рекомендована: НМС кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 06.03.2023 г., № 2511-03

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

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящей в укрупненную группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящая в укрупнённую группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

### 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 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 116 часа; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 58 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>	174
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	116
в том числе: практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58 Зачеты, дифференцированный зачет
<b>Итоговая аттестация в форме</b>	

## 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. Ознакомление с современными системами физической культуры</b>		32	
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	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.	2	ознакомительный
	Самостоятельная работа. Использование полученных знаний в повседневной жизни, отказ от вредных привычек.	2	продуктивный
<b>Тема 1.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	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.	24	репродуктивный
	Самостоятельная работа. Систематические занятия бегом на средние дистанции, выполнение специальных упражнений: бег с ускорениями, пружинистый бег, равномерный бег слабой и средней интенсивности, прыжковые упражнения.	4	продуктивный
Промежуточная аттестация 1 в форме зачета			
<b>Раздел 2. Ознакомление с основами здорового образа жизни и занятия гимнастикой</b>		38	
<b>Тема 2.1 Основы здорового образа жизни</b>	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.	2	ознакомительный

	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа. Поддержание здорового образа жизни.	2	продуктивный
<b>Тема 2.2 Гимнастика с элементами акробатики</b>	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.	30	репродуктивный
	Самостоятельная работа. Систематические занятия гимнастикой, выполнение упражнений, развивающих силовые качества, гибкость. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов ГТО.	4	продуктивный
Промежуточная аттестация 2 в форме зачета			
<b>Раздел 3. Ознакомление с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями и занятия зимними видами спорта</b>		36	
<b>Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	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	ознакомительный
	Самостоятельная работа. Составление тестов для определения индивидуальной оптимальной физической нагрузки.	2	продуктивный
<b>Тема 3.2 Лыжные гонки</b>	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	26	репродуктивный

	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.	6	продуктивный
Промежуточная аттестация 3 в форме зачета			
<b>Раздел 4. Ознакомление и занятия баскетболом</b>		33	
<b>Тема 4.1 Специальная физическая подготовка к игре в баскетбол</b>	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.	6	репродуктивный
<b>Тема 4.2 Техническая подготовка к игре в баскетбол (обучение и совершенствование)</b>	<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.	12	репродуктивный

<b>Тема 4.3</b> Тактическая подготовка к игре в баскетбол	<i>Обучение тактике нападения. Обучение игре в защите. 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.</i>	12	продуктивный
	Самостоятельная работа. Совершенствование игры в баскетбол.		
Промежуточная аттестация 4 в форме зачета		3	продуктивный
<b>Раздел 5.</b> Ознакомление и занятия волейболом		35	
<b>Тема 5.1</b> Специальная физическая подготовка к игре в волейбол	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.	4	репродуктивный
<b>Тема 5.2</b> Техническая подготовка к игре в волейбол (обучение и совершенствование)	<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.	14	репродуктивный
<b>Тема 5.3</b> Тактическая	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите,	14	продуктивный

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.	<b>3</b>	<i>продуктивный</i>
Промежуточная аттестация 5 в форме дифференцированного зачета			
	<b>Всего:</b>	<b>174</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. <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">&lt;URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf&gt;</a> .
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">&lt;URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf&gt;</a>
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">&lt;URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf&gt;</a>
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">&lt;URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf&gt;</a> .
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">&lt;URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf&gt;</a>
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">&lt;URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf&gt;</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. – <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">&lt;URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf&gt;</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. <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">&lt;URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf&gt;</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=a2HNJP69yq3Of2qq-UHglw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yq3Of2qq-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. – <URL: <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.

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

<b>Результаты обучения (освоенные ОК)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
<p><b>ОК 4 -</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команд</p>	<p>Взаимодействует и работает в коллективе и команд</p>
<p><b>ОК 8 -</b> использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Применение научно-биологических и практических основ физической культуры для поддержания здорового образа жизни. Описание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Выполнение индивидуально подобранных комплексов физических упражнений, опираясь на полученные знания. 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.</p>