

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОБНИНСКИЙ ИНСТИТУТ АТОМНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ
– филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)

ТЕХНИКУМ ИАТЭ НИЯУ МИФИ

ОДОБРЕНО:
УМС ИАТЭ НИЯУ МИФИ
ПРОТОКОЛ №6-8/21 ОТ 30.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 Физическая культура

название дисциплины

по специальности среднего профессионального образования

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

код, наименование специальности

Форма обучения

ОЧНАЯ

Обнинск, 2021

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

Составила:

Преподаватель Техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ Н.Ю. Цыплякова

Программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-правовых дисциплин и физвоспитания
Протокол №1 от «27» августа 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании педагогического Совета Техникума
Протокол №1 от «30» августа 2021 г.

Председатель ПЦК



«27» августа 2021 г.

Председатель Методического Совета
Техникума



В.А. Хайрова

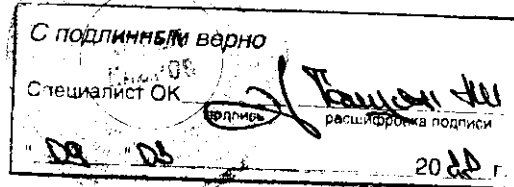
«30» августа 2021 г.

Составитель программы



(Н.Ю. Цыплякова)

«27» августа 2021 г.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	15
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ	Ошибка! Закладка не определена.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (далее программа) – является частью программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

и соответствующих компетенций: ОК 1-9.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных

рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО для I курса:

всего – 176 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 59 часов;

учебной и производственной (по профилю специальности) практики – _____ часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 07. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 09. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план дисциплины I курса

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов дисциплины*	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6	7
	Теория	6	6			
ОК 1-9	Раздел 1. Легкая атлетика	59	39			20
ОК 1-9	Раздел 2. Баскетбол	28	18			10
ОК 1-9	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	10	8			2
ОК 1-9	Раздел 4. Волейбол	36	20			16
ОК 1-9	Раздел 5. Мини-футбол	37	26			11
	Всего:	176	117			59

3.2. Содержание обучения по дисциплине I курса

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Вводное занятие	Содержание учебного материала	2	1
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре в игровом зале, тренажерном зале и на занятиях на стадионе	2	1
	Раздел 1. Легкая атлетика	18	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Обучение технике высокого старта, низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	1
	Самостоятельная работа	2	
	Развитие быстроты		

Тема 1.2. Обучение специальным беговым упражнениям	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Самостоятельная работа Техника бега на короткие дистанции	2 2	1
Тема 1.3. Развитие быстроты	Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков. Метод повторного упражнения Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 2	1
Тема 1.4. Совершенствование прыжков двумя ногами с места	Развитие быстроты. Интервальный метод тренировки Самостоятельная работа Прыжковые упражнения	2 2	1
Тема 1.5. Эстафетный бег	Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафета 4*100 метров Самостоятельная работа Пробегание отрезков, метод повторных упражнений	2 1	1
Тема 1.6. Развитие выносливости	Равномерный бег 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Пробегание дистанции в равномерном беге	2 1	1
Тема 1.7 Развитие скоростной выносливости	Развитие скоростной выносливости интервальным методом Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах	2 1	
Тема 1.8. Контрольные занятия	Бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с места Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине и брусьях	2 1	1
Тема 1.9. Контрольные занятия	Бег на время девушки 2 км, юноши 3 км Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине и брусьях	2	1
Раздел 2. Баскетбол		18	
Тема 2.1. Правила игры в баскетбол	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение ведению баскетбольного мяча индивидуально и в парах Самостоятельная работа Совершенствование владения мячом	2 1	1
Тема 2.2. Обучение комбинированным действиям: ведение, передача, ловля мяча. Броски мяча в корзину с места, в движении	Ведение мяча с изменением направления, передача мяча. Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину в прыжке Самостоятельная работа Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину в прыжке	2 2	1
Тема 2.3. Обучение броску мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке	Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке Самостоятельная работа Броски мяча со средних дистанций в кольцо	2 2	1
Тема 2.4. Выполнение приемов	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	1

выбивания и вырывания мяча	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким, низким отскоком, с изменением направления скорости движения	1	
Тема 2.5. Тактика нападения. Тактика защиты	Игровые действия: 2 нападающих + 1 защитник; и 3 нападающих плюс 3 защитника Самостоятельная работа Штрафной бросок. Двусторонняя игра с применениями основных элементов техники игры	2 1	1
Тема 2.6. Совершенствование техники приемов владения мячом	Ведение мяча, передача мяча, вырывание, выбивание мяча, броски мяча со средних дистанций в кольцо, мяча с трех очковой зоной Самостоятельная работа Совершенствование техники броска мяча в корзину с разных дистанций	2 1	1
Тема 2.7. Тактика нападения. Тактика защиты	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2 1	1
Тема 2.8. Контрольные занятия	Штрафной бросок в кольцо Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2 1	1
Тема 2.9. Контрольное занятие	Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке	2	1
Раздел 3. Тренажерный зал		8	
Тема 3.1. Обучение учащихся методу круговой тренировки	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самостоятельная работа Выполнение упражнений на снарядах: высокая перекладина, гимнастические брусья	2	1
Тема 3.2. Обучение правильному выполнению упражнений на тренажерах	Метод круговой тренировки. Упражнения для развития гибкости Самостоятельная работа Выполнение упражнений на снарядах: высокая перекладина, гимнастические брусья	4 1	1
Тема 3.3. Контрольное занятие	Подтягивание вися на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа Самостоятельная работа Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	2 1	1
Итоговое занятие		2	
Семестр II		69	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	
Самоконтроль занимающихся физическими		2	

упражнениями и спортом.			
Раздел 4. Волейбол		20	
Тема 4.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойки перемещения волейболистов	Обучение приему мяча двумя руками сверху, снизу Самостоятельная работа Прием мяча двумя руками сверху и снизу над собой	2 2	1
Тема 4.2. Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах	Передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача Самостоятельная работа Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху и снизу	2 2	1
Тема 4.3. Совершенствование верхней прямой подачи	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам Самостоятельная работа Выполнение верхней прямой подачи	2 2	1
Тема 4.4. подача мяча по зонам	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча Самостоятельная работа Совершенствование верхней прямой подачи мяча	2 2	1
Тема 4.5. Обучение техники нападающего удара и блокирования	Выполнение нападающего удара через сетку в парах и тройках. Блокирование нападающего удара Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1
Тема 4.6. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1
Тема 4.7. Учебная игра по правилам волейбола	Применение тактических действий в нападении и в защите Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1
Тема 4.8. Совершенствование тактических действий в нападении и защите	Двухсторонняя игра с игра с применением основных элементов техники Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	4 1	
Тема 4.9. Применение тактических действий в нападении и защите	Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	4 1	
Тема 4.10. Контрольное занятие	Игра двумя руками в парах через сетку снизу и сверху. подача мяча через сетку	2	1
Раздел 5. Мини-футбол		26	
Тема 5.1. Техника безопасности игры в мини-футбол	Обучение ведению мяча по прямой с изменением направления. Обучение удару по мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча подошвой Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1

Тема 5.2. Совершенствование владения мячом	Ведения мяча с обводкой стоек с изменением направления движения. Ведение мяча в парах. Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	
Тема 5.3. Обучение удару по мячу внутренней частью подъема с места по воротам	Ведение мяча с изменением направления, дары по мячу внутренней частью стопы, остановка мяча подошвой Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.4. Совершенствование владения мячом	Игра в «квадрат» 4+1 в два касания и одно. Игра головой в паре Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.5. Выполнение ударов головой на месте, в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью	Совершенствование ударов по воротам после ведения мяча Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.6. Совершенствование владения мячом	Игра в «квадрат» 4+1; 4+2; 5+2. Совершенствование ударов по воротам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.7. Выполнение упражнения с отбором мяча обманным движением	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой ногой, грудью Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.8. Выполнение упражнений с передачей мяча	Выполнение ОРУ с отягощениями, передача мяча в парах, тройках на месте и в движении Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.9. Техника игры вратаря.	Удары по воротам с места, после ведения мяча. Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.10. Применение тактических действий в нападении и защите	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.11. Применение тактических действий в нападении и защите	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.12. Контрольное занятие	Передача мяча в парах в одно касание в ограниченной площадке. Удары мячом по цели	2	1
Тема 5.13. Контрольное занятие	Учебная игра	2	1
Раздел 6. Лёгкая атлетика		21	
Тема 6.1. Развитие общей выносливости	Медленный бег, 2 км О.Р.У., спец. беговые упражнения легкоатлета. Самостоятельная работа Бег 2-3 км, О.Р.У.	2 1	1

Тема 6.2. Развитие быстроты	Пробегание отрезков на время методом повторных упражнений. Специальные прыжковые и беговые упражнения л/а Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 1	1
Тема 6.3. Эстафетный бег 4*100; 4*400	Выполнение специальных упражнений легкоатлета. Выполнение упражнений на высокой перекладине и высоких брусках Самостоятельная работа Развитие быстроты методом повторных упражнений	2 1	1
Тема 6.4. Развитие специальной выносливости	Пробегание отрезков средней интенсивности. Упражнения на снарядах: параллельные брусья и перекладина. Специальные прыжковые упражнения Самостоятельная работа Развитие общей выносливости	2 1	1
Тема 6.5. Совершенствование прыжков в длину	Выполнение специальных прыжковых упражнений легкоатлета. Развитие быстроты Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития прыгучести	2 1	1
Тема 6.6. Развитие специальной выносливости	Пробегание отрезков в среднем темпе. Специальные беговые и прыжковые упражнения Самостоятельная работа Развитие выносливости	2 1	1
Тема 6.7. Развитие быстроты	Пробегание отрезков на время. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Подтягивание из виса на высокой перекладине Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 1	1
Тема 6.8. Совершенствование прыжков в длину	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжки в длину Самостоятельная работа Развитие прыгучести	2 1	1
Тема 6.9. Контрольное занятие	Бег 100 метров. Прыжок в длину с места	2	1
Тема 6.10. Контрольное занятие	Бег 2 км девушки, 3 км юноши	2	1
Тема 6.11. Итоговое занятие		1	
Всего		117	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного комплекса:

- игровой спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час; площадки: волейбольная; баскетбольная; площадка для мини футбола;
- открытый городской стадион «Труд»: беговые дорожки – 7 шт., яма для прыжков в длину, сектор для метания, барьеры;
- тренажерный зал – укомплектован тренажёрными станками;
- волейбол: мячи в/б – 15 шт., сетка в/б, стойки в/б, форма в/б, свисток;
- баскетбол: щиты, кольца, мячи – 20 шт., форма, свисток;
- мини-футбол: ворота, сетки – 2шт., мячи – 15 шт., форма, жилетки, стойки, свисток, секундомер, конус игровой, насос;
- зал ЛФК: татами – 38 шт., коврики гимнастические – 15 шт., обручи – 5 шт., гантели – 10 пар, утяжелители – 10 пар, гимнастические палки – 20 шт., скакалка – 25 шт., музыкальный центр .

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.2.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.

4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

4.2.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Программа дисциплины обеспечивается учебно-методической документацией по всем разделам и МДК.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Реализация программы дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к спортивным сооружениям и оборудованию.

Итоговая аттестация по дисциплине – дифференцированный зачет

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы ППСЗ должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
ОК 1 – ОК 9	<p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>	1. Устный опрос 2. Тестовый контроль 3. Выполнение индивидуальных заданий 4. Выполнение нормативов 4. Дифференцированный зачет
	<p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>	
	<p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>	

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала

теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Основные формы текущего контроля: тестирование, написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

Текущий контроль традиционно служит основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения, навыки, способствующие формированию компетенций.

Формы письменного контроля по учебной дисциплине:

Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Контрольные работы по решению ситуационных задач дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Практическая форма контроля – сдача контрольных нормативов по учебной программе – направлена на проверку физических данных.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 50% правильных ответов. Более 50 % правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии.	Текущий контроль при проведении: Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при проведении подготовленных

<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>		<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p>
---	--	---	--

			-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия
--	--	--	--

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- входной,
- текущий,
- рубежный.

Входной контроль проводится в форме собеседования на первом занятии с целью определения мотивации студентов к изучению дисциплины «Физическая культура» или её отсутствия для коррекции методики преподавания дисциплины.

Текущий контроль знаний осуществляется в форме сдачи нормативов.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде сдачи контрольного теста по разделам (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья) и защита рефератов (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Пример указаний по видам учебных занятий приведен в виде таблицы (данная информация присутствует в УМК дисциплины)

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Теоретическая часть	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

<p>Практические занятия</p>	<p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). 9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Демонстрация мотивации стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>
<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>

<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>Реферат</p>	<p><i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.</p>

