

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

Утверждено Ученый совет ИАТЭ НИЯУ
МИФИ
Протокол №23.4 от 24.04.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 Физическая культура

название дисциплины

по специальности среднего профессионального образования

14.02.02 «Радиационная безопасность»

код, наименование специальности

Форма обучения

очная

Обнинск
2023г

РЕЦЕНЗИЯ
на фонд оценочных средств Фатова Николая Ивановича
по дисциплине БД.04«Физическая культура»
для специальности
14.02.02 «Радиационная безопасность»

Представленный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине БД.04«Физическая культура» соответствует ФГОС СПО по специальности 14.02.02 «Радиационная безопасность».

Предлагаемые Фатовым Николаем Ивановичем формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам основной профессиональной образовательной программы по реализуемой учебной дисциплины.

В результате проведения аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена выявляется, насколько учащиеся овладели знаниями и умениями по вопросам ОК 1-11.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы учащихся представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС СПО.

При составлении фонда оценочных средств определены междисциплинарные связи, обращено внимание на разнообразие видов занятий, видов и форм контроля знаний и умений учащихся.

Фонд оценочных средств оформлен качественно, с соблюдением правил оформления текстовых документов.

Содержание фонда оценочных средств соответствует современному уровню развития науки, техники и производства.

Разработанный и представленный к рецензированию фонд оценочных средств по дисциплине БД.04«Физическая культура» рекомендуется к использованию в процессе подготовки специалистов по указанной специальности среднего профессионального образования.

Разработчик:

Фатов Н.И., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ

Рецензент:

И.о заведующего кафедры физического воспитания

Л.Т. Орлова

_____ 30.08.2023 г.

подпись

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу Фатова Николая Ивановича по дисциплине БД.04
«Физическая культура»
для специальности 14.02.02 «Радиационная безопасность»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 14.02.02 «Радиационная безопасность».

В результате изучения программного материала учащиеся овладеют знаниями по вопросам ОК 1-11. У обучаемых формируются умения применять полученные в ходе учебно-воспитательного процесса знания как в рамках отработки практических навыков в часы, отведённые для занятий, так и в повседневной жизни, спортивных секций, в ходе соревнований, различных общегородских мероприятий, туристических слётов и т.п. Особое внимание уделяется выработке устойчивых навыков двигательной активности, направленных на укрепление сердечнососудистой системы и общей выносливости (бег на длинные дистанции умеренной интенсивности продолжительный по времени), что, несомненно, положительным образом скажется на повышении резервных возможностей организма, его адаптивных возможностей, приведёт к повышению работоспособности и усвоению материала в ходе освоения учебных дисциплин в рамках учебно-воспитательного процесса в техникуме. Также большое внимание уделяется в своей программе формированию сложных двигательных навыков, необходимых для освоения таких командных игровых видов спорта, как баскетбол, футбол, что по задумке автора, повысит внутреннюю мотивацию к изучению дисциплины физическое воспитание и благотворно скажется на социально-психологическом микроклимате внутри учебных групп.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы, с указанием целей и задач дисциплины, места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, количества часов на освоение учебной программы дисциплины; результаты освоения дисциплины; структуру и содержание учебной дисциплины; условия реализации программы учебной дисциплины; контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины; перечень оценочных средств; методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.

При составлении рабочей программы определены междисциплинарные связи, обращено внимание на разнообразие видов занятий, видов и форм контроля знаний и умений студентов.

Рабочая программа оформлена качественно, с соблюдением правил оформления текстовых документов.

Содержание рабочей программы соответствует современному уровню развития науки, техники и производства.

Разработанная и представленная к рецензированию рабочая программа по дисциплине БД.04 «Физическая культура» рекомендуется к использованию в процессе подготовки специалистов по специальности 15.02.07 «Автоматизация технологических процессов и производств» среднего профессионального образования.

Рецензент:

Марков А.Ю., старший преподаватель ИАТЭ НИЯУ МИФИ

_____ 30.08.2023 г.
ПОДПИСЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	7
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	16
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ.....	17

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

14.02.02 «Радиационная безопасность»

и соответствующих компетенций: ОК 1-11

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 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО для I курса:

всего – 108 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 108 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 36 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. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план дисциплины I курс

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
ОК 1-11	Теория	4	4			
ОК 1-11	Раздел 1. Легкая атлетика	39	24			20
ОК 1-11	Раздел 2. Баскетбол	28	18			15
ОК 1-11	Раздел 3. Мини-футбол	37	26			11
	Всего:	108	72			36

3.2. Содержание обучения по дисциплине I курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Семестр I			
Вводное занятие	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		10	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Обучение технике высокого старта, низкого старта, стартового разгона, финиширования Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 2	1
Тема 1.2. Развитие быстроты	Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков. Метод повторного упражнения Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 2	1
Тема 1.3. Развитие выносливости	Равномерный бег 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Пробегание дистанции в равномерном беге	2 1	1

Тема 1.4. Контрольные занятия	Бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с места Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине и брусьях	2 1	
Тема 1.5. 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	1
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	
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 выбивания и вырывания мяча	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким, низким отскоком, с изменением направления скорости движения	2 1	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	Двусторонняя игра с применением основных элементов техники игры Самостоятельная работа Двусторонняя игра	2 1	1
Тема 2.8. Контрольные занятия	Штрафной бросок в кольцо Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке Самостоятельная работа	2 1	1

	Двухсторонняя игра		
Тема 2.9.	Итоговое занятие	2	1
Семестр II			
Раздел 3. Мини-футбол		26	
Тема 3.1. Техника безопасности игры в мини-футбол		2	1
Тема 3.2. Совершенствование владения мячом	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	
Тема 3.3. Обучение удару по мячу внутренней частью подъема с места по воротам	Ведения мяча с обводкой стоек с изменением направления движения. Ведение мяча в парах. Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 3.4. Совершенствование владения мячом	Ведение мяча с изменением направления, дары по мячу внутренней частью стопы, остановка мяча подошвой Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	
Тема 3.5. Выполнение ударов головой на месте, в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью	Игра в «квадрат» 4+1 в два касания и одно. Игра головой в паре Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 3.6. Совершенствование владения мячом	Совершенствование ударов по воротам после ведения мяча Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 3.7. Выполнение упражнения с отбором мяча обманным движением	Игра в «квадрат» 4+1; 4+2; 5+2. Совершенствование ударов по воротам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 3.8. Выполнение упражнений с передачей мяча	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой ногой, грудью Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 3.9. Техника игры вратаря.	Выполнение ОРУ с отягощениями, передача мяча в парах, тройках на месте и в движении Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 3.10. Применение тактических действий в нападении и защите	Удары по воротам с места, после ведения мяча. Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 3.11. Применение тактических	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1

действий в нападении и защите			
Тема 3.12. Контрольное занятие	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 3.13. Контрольное занятие	Передача мяча в парах в одно касание в ограниченной площадке. Удары мячом по цели	2	1
Раздел 4. Лёгкая атлетика		12	1
Тема 4.1. Развитие быстроты	Медленный бег, 2 км О.Р.У., спец. беговые упражнения легкоатлета. Самостоятельная работа Бег 2-3 км, О.Р.У.	2 1	
Тема 4.2. Развитие специальной выносливости	Выполнение специальных упражнений легкоатлета. Выполнение упражнений на высокой перекладине и высоких брусьях Самостоятельная работа Развитие быстроты методом повторных упражнений	2 1	1
Тема 4.3. Развитие специальной выносливости	Выполнение специальных прыжковых упражнений легкоатлета. Развитие быстроты Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития прыгучести	2 1	1
Тема 4.4. Развитие быстроты	Пробегание отрезков в среднем темпе. Специальные беговые и прыжковые упражнения Самостоятельная работа Развитие выносливости	2 1	1
Тема 4.5. Контрольное занятие	Прыжки в длину. Бег 100 метров. Прыжок в длину с места. Бег 2 км девушки, 3 км юноши	2	1
Тема 4.6. Итоговое занятие		2	1
Всего	72	1	1

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного комплекса:

- игровой спортивный зал, обеспечивающий одновременную 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 11	<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. Реферат 2. Выполнение нормативов 3. Тест
	<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

№/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты защищают студенты, освобожденные от занятий физической культуры	Темы рефератов
2	Выполнение нормативов	Оценка качества и количества выполнения упражнений в соответствии с контрольными нормативами. Оперативная проверка качества усвоения, немедленное исправление ошибок и восполнение пробелов.	Комплект контрольных нормативов
3	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Теоретическое занятие	Изучение современного состояния 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.
Практические занятия	Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. 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 актив-

	<p>ногоотдыхавходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p>
Написание реферата	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.

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

8.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210

9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

8.2. Требования к результатам обучения студентов в группе ЛФК

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек—руки на опоре высотой до 50см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100м;
 - бег: юноши—3км, девушки—2км (без учета времени);
 - тест Купера—12-минутное передвижение;
 - плавание—50м(без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши—3км, девушки—2км (без учета времени).