

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

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

код, наименование специальности

Форма обучения

очная

Обнинск
2023г

Рабочая программа базовых дисциплин БД.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

Программу составила:
Преподаватель Техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ
Цыплякова Наталья Юрьевна

Программа рассмотрена на заседании ПЦК общих гуманитарных, социально-правовых дисциплин и физвоспитания
Протокол № 9 от «03» апреля 2023 г.

Составитель программы
_____ Н.Ю. Цыплякова

«27» марта 2023 года

РЕЦЕНЗИЯ
на фонд оценочных средств Цыпляковой Натальи Юрьевны
по дисциплине БД.04«Физическая культура»
для специальности

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

Представленный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине БД.04«Физическая культура» соответствует ФГОС СПО по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

Предлагаемые Цыпляковой Натальей Юрьевной 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 1-8.

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:

Цыплякова Н.Ю., 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 Цыпляковой Натальи Юрьевны
по дисциплине БД.04 «Физическая культура»
для специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

В результате изучения программного материала учащиеся овладеют знаниями по вопросам ОК 1-8. 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 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

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

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

и соответствующих компетенций: ОК 1-8

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. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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;

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 1-8	Теория	4	4			
ОК 1-8	Раздел 1. Легкая атлетика	39	24			20
ОК 1-8	Раздел 2. Баскетбол	28	18			15
ОК 1-8	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	2	
	Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине и брусьях	1	
Тема 1.5. Контрольные занятия	Бег на время девушки 2 км, юноши 3км 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 Двусторонняя игра	2 1	1

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 действий в	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1

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 8	<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,

	<p>стандартов, индексов.</p> <p>2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физической и упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе 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 специального учебно-образовательного подразделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть 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.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть 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).