

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

ОГСЭ.04 Физическая культура
название дисциплины

по специальности среднего профессионального образования

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»
код, наименование специальности

уровень образования среднее профессиональное

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.

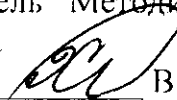
Программа рассмотрена на заседании педагогического Совета Техникума
Протокол №1 от «30» августа 2021 г.

Председатель ПЦК



«27» августа 2021 г.

Председатель Методического Совета
Техникума



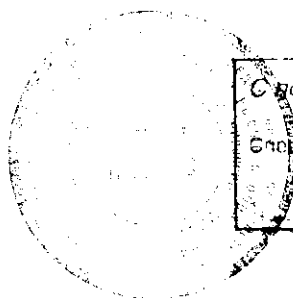
В.А. Хайрова


«30» августа 2021 г.

Составитель программы

 (Н.Ю. Цыплякова)

«27» августа 2021 г.



С подлинным верно	
Специалист ОК	
20__ г.	

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	6
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	17
7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ.....	20

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 1-10.

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

					работы и практические занятия, часов	работа (проект), часов	
1		2	3	4	5	6	7
ОК 2, 3		Раздел 1. Легкая атлетика	28	14			14
ОК2, 3		Раздел 2. Баскетбол	32	16			16
ОК2, 3		Раздел 3. Волейбол	40	20			20
ОК2, 3		Раздел 4. Гимнастика	16	8			8
ОК 2, 3		Раздел 5. Атлетическая гимнастика	20	10			10
		Итоговое занятие	4	4			
		Всего:	140	72			68

3.2. Содержание обучения по дисциплине Икурс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	III семестр	32	
	Раздел 1. Легкая атлетика	14	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие быстроты Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, ОРУ	3 3	1
Тема 1.2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег отрезков методом повторного упражнения. Эстафетный бег 4*100м Самостоятельная работа Равномерный бег 2 км, ускорение 6*50м	4 4	1
Тема 1.3. Развитие выносливости	Равномерный бег девушки 2 км, юноши 3 км. Бег по прямой с различной скоростью Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых качеств	2 2	1
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	Техника разбега, отталкивания, полет, приземление. Прыжки с места в длину Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, ОРУ	3 3	1
Тема 1.5. Прием контрольных нормативов	Бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, бег на результат 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Ускорение 100м*6, ОРУ	2 2	1
	Раздел 2.	16	

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 II курса:

всего – 252 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 252 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 126 часов;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план дисциплины II 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	в т.ч., курсовая	Всего, часов

Баскетбол			
Тема 2.1. Совершенствование техники: ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо с места, в движении, в прыжке	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча с места, в движении. Штрафной бросок Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.2. Выполнение приемов выбивания, вырывания мяча и совершенствование техники броска мяча в кольцо	Перехват мяча; приемы, применяемые против броска, накрывание. Штрафной бросок. Броски мяча в прыжке, в движении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Тема 2.3. Совершенствование: бросок мяча в кольцо трехочковой линии. Тактика нападения и защиты	Тактические действия игроков в нападении и защите. Учебная игра баскетбол по правилам игры. Броски мяча в кольцо трехочковой линии Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	
Тема 2.4. Двусторонняя игра баскетбол	Учебная игра по правилам баскетбола с применением тактических действий в защите и нападении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.5. Прием контрольных нормативов	Челночный бег 3*10м. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо в прыжке, после ведения Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Итоговое занятие		2	1
IV семестр		40	
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1. Стойка волейболиста, перемещение. Обучение приему мяча двумя руками сверху, снизу	Инструктаж техники безопасности игры в волейбол. Стойка, перемещение волейболиста. Прием мяча двумя руками сверху, снизу, над собой в парах. Прямая подача сверху, снизу Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
Тема 3.2. Прием мяча снизу, сверху в парах, тройках. Нападающий удар, блокирование	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Нападающий удар, блокирование. Правила игры в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
Тема 3.3. Совершенствование приема мяча снизу, прямая подача сверху, снизу. прямой Нападающий удар, блокирование	Прямая подача сверху, снизу, нападающий удар, блокирование. Игра в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
Тема 3.4. Прием контрольных нормативов	Выполнение прямой подачи сверху, снизу. Прием мяча сверху, снизу Самостоятельная работа	2 2	1

	Посещение спортивных секций		
	Раздел 4. Гимнастика	8	
Тема 4.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	Выполнение строевых упражнений на месте, в движении. Составление и выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ	3 3	1
Тема 4.2. Упражнения на снарядах (высокая, низкая перекладина, параллельные брусья) для развития силовых качеств	Выполнение упражнений на снарядах: подтягивание из виса на высокой перекладине юноши, подтягивание на высокой перекладине из положения лежа девушки, поднимание прямых ног в висе до перекладины. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, ходьба на руках в упоре. Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, упражнения на высокой перекладине и параллельных брусьях	3 3	1
Тема 4.3. Прием контрольных нормативов	Подтягивание из виса на высокой (юноши) низкой (девушки) перекладине. Из виса поднимание прямых ног до касания перекладины. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях Самостоятельная работа Равномерный бег. Упражнение на перекладине и параллельных брусьях	2 2	1
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика	10	
Тема 5.1. Развитие силовой выносливости	Инструктаж техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки на тренажерах. Выполнение упражнений для развития гибкости. Пряжки через скакалку двумя ногами Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	8 8	1
Тема 5.2. Прием контрольных нормативов	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены. Придания на одной ноге с опорой. Прыжки через скакалку двумя ногами Самостоятельная работа 3-5п.*12-15раз. Упражнения на гибкость	2 2	1
Итоговое занятие		2	1
Всего		72	

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

всего – 108 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 108 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 54 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 54 часов.

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность

3.3. Тематический план дисциплины Шкурс

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 2, 3	Раздел 1. Легкая атлетика	28	14			14
ОК2, 3	Раздел 2. Баскетбол	24	12			12
ОК2, 3	Раздел 3. Волейбол	24	12			12
ОК2, 3	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	32	16			16
	Всего:	108	54			54

3.4. Содержание обучения по дисциплине Шкурс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	V семестр	33	
	Раздел 1. Легкая атлетика	14	
Тема 2.1. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон, финиширование	Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег коротких отрезков. Финиширование. Самостоятельная работа. Посещение спортивных секций	4 4	1

Тема 2.2. Развитие быстроты, прыгучести	Бег отрезков методом повторного упражнения. Специальные беговые, прыжковые упражнения, многоскоки. Эстафетный бег 4*100м Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.3. Развитие выносливости	Равномерный бег 3-2км, многоскоки, прыжковые упражнения. Прыжки двумя ногами с места, прыжки в длину с разбега Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.4. Прием контрольных нормативов	Бег 100 метров на время. Прыжок двумя ногами с места, бег на результат 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 2. Баскетбол		12	
Тема 2.1. Совершенствование техники владения мячом	Ведение мяча с обводкой стоек. Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо в движении, в прыжке. Игра в стритбол. Штрафной бросок Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Тема 2.2. Тактические действия в защите и нападении	Игровые действия: 3 нападающих 2 защитника. Броски мяча с 3-х очковой зоны, со средней дистанции. Прием техники защита-перехват. Приемы, применяемые против броска. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.3. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в защите, нападении	Двухсторонняя игра 5*5 с применением тактических действий. Броски мяча в кольцо с 3-х очковой зоны, средней дистанции. Штрафной бросок. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	
Тема 2.4. Контрольное занятие	Выполнение штрафного броска. Броски мяча в движении, в прыжке. Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 3. Волейбол		6	
Тема 3.1. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Прямая подача сверху, снизу. Пода мяча в зоны	Выполнение передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Прием снизу с подачи. Игра на три паса. Подача мяча. Нападающий удар Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
Итоговое занятие		1	1
VI семестр		21	
Раздел 3. Волейбол		6	
Тема 3.2. Двухсторонняя игра с применением элементов техники нападения, защиты	Выполнение элементов техники приема мяча при подаче. Подача в зоны площадки, нападающий удар, блокирование Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 3.3. Контрольное занятие	Выполнение прямой подачи сверху, снизу. Прием мяча двумя, одной рукой с последующим	2	1

		нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			14	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств на гимнастических снарядах		Выполнение упражнений на высокой перекладине в висе, подтягивании, поднимании прямых ног касания перекладин. Выход слой на одну руку. На параллельных брусьях: ходьба на руках, махи на руках, отжимание в упоре на руках. Ходьба на руках, шаги на руках, отжимание в упоре на руках. Девушки подтягивание из положения лежа на низкой перекладине Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ	4 4	1
Тема 4.2. Прием контрольных нормативов		Выполнение подъема прямых ног до касания перекладины. Подтягивание из виса на высокой (юноши) низкой (девушки) перекладине. Отжимание от параллельных брусьев в упоре лежа Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, упражнения на высокой перекладине и параллельных брусьях	2 2	1
Тема 5.1. Развитие силовой выносливости		Выполнение упражнений на тренажерах на все основные группы мышц методом круговой тренировки Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	2 2	1
Тема 5.2. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости		Выполнение упражнений на тренажерах на все основные группы мышц методом круговой тренировки. Упражнение на гибкость Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	4 4	
Тема 5.3. Прием контрольных нормативов		Прыжки через скакалку за 1 минуту. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на одной ноге с упором о стену Самостоятельная работа 3-5п.*12-15раз. Упражнения на гибкость	2 2	1
Итоговое занятие			1	1
Всего			54	

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 ППССЗ 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 её формулировка	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
ОК 1 – ОК 10	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.	1. Устный опрос 2. Тестовый контроль 3. Выполнение индивидуальных заданий 4. Выполнение нормативов 4. Дифференцированный зачет
	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.	
	Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия	

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	Реферат	Доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников[2]. Рефераты защищают студенты, освобожденные от занятий физической культуры	Темы рефератов
	Практические занятия	Практическое занятие заключается в выполнении упражнений по физической культуре в соответствии с требованиями к физической подготовленности.	Выполнение нормативов
	Тестовый контроль	Оперативная проверка качества усвоения, немедленное исправление ошибок и восполнение пробелов.	Тест
	Дифференцированный зачет	Форма итогового контроля, которая предусматривает оценивание усвоения студентами обучающего материала по определенной учебной дисциплине в основном на основании результатов выполненных ими индивидуальных заданий.	Текущий контроль знаний осуществляется в форме сдачи нормативов.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ 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.
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

	<p>направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими 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> <p>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Демонстрация мотивации стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>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>
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<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>
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<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>

Реферат	<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.
---------	--

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	Виды упражнений	Пол	2 курс			3 курс		
			Оценки			Оценки		
			<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1.	Бег 100 м (сек.)	Д	17,8	17,0	16,5	17,5	17,2	16,3
		Ю	15,0	14,4	13,8	14,4	14,2	13,5
2.	Бег 300 м.(мин/сек.)	Д	1,18	1,13	1,05	1,12	1,10	1,05
		Ю	58,0	52,0	49,0	56,0	50,0	47,0
3.	Бег 500 м(мин/сек.)	Д	2,13	2,10	2,00	2,08	2,05	1,56
4.	Бег 800 м (мин/сек.)	Ю	2,45	2,35	2,30	2,40	1,30	2,25
5.	Бег 2000м(мин/сек)	Д	12,30	11,30	11,00	11,30	11,00	10,30
6.	Бег 3000м (мин/сек)	Ю	15,00	14,30	13,00	14,45	13,30	13,00
7.	Метание гранаты 500г.(м)	Д	17	19	22	18	20	24
8.	Метание гранаты 700г.(м)	Ю	28	30	34	30	32	38
9.	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	300	340	380	330	360	390
		Ю	410	440	460	430	450	480
10.	Прыжки в длину с места	Д	155	165	175	160	170	180
		Ю	210	220	230	215	225	235
11.	Отжимание упор лежа (раз)	Ю	25	30	35	30	35	40
12.	Отж. В упр. лежа на гимнаст. скам.(раз)	Д	7	10	12	8	12	15
13.	Подтягивание на в/п(раз)	Ю	8	10	11	10	11	12
14.	Подтягивание на н/п(раз)	Д	10	12	15	11	13	16
15.	Поднимание туловища лежа на спине(раз)	Д	20	25	30	25	30	35
16.	Плавание 50 м. в/с (мин/сек)	Д	1,18	1,05	58,0	1,15	1,00	55,0
		Ю	50	45	40	45	40	35
17.	Бег на лыжах 3 км	Д	22	20	19	20	19	18

18.	Бег на лыжах 5 км	Ю	27	25	24	25	24	23
19.	Челночный бег 3х10м. тест по ППФИ (сек)	Д	9,6	9,3	9,1	9,3	9,1	8,9
		Ю	8,2	7,9	7,7	7,9	7,7	7,5

8.2. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- 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).