

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование
(общеобразовательная подготовка)

(год начала подготовки – 2025)

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 г. (Приказ Минобрнауки России № 413).

Организация-разработчик: ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Разработчик: Хрулев Алексей Александрович, преподаватель ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Рассмотрено на заседании ПЦК физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 2 от «07» октября 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	5
3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	6
4. Результаты освоения учебной дисциплиНЫ	6
5. Содержание учебной дисциплины.....	8
6. Тематическое планирование.....	11
7. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	15
8. Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины.....	16
9. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	18
Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов обучения в процессе освоения оноп спо	23
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов обучения	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, с изменениями;
- Федеральный государственный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки от 17.05.2012 №413 (с изменениями и дополнениями).
- Примерные программы учебных дисциплин, созданные на основе ФГОС среднего общего образования;
- Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (с изменениями);
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования в ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»;
- Иные локальные нормативные акты.

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.

Обучение по дисциплине ведется на русском языке.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностной и общественно значимой деятельности, становлению здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной

аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

При реализации программы учебной дисциплины методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии не могут наносить вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование на базе основного общего образования.

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» находится в составе базовых общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК 1	<u>Знать:</u> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения.
ОК 2	
ОК 4	
ОК 6	
ОК 8	
	<u>Уметь:</u> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – выбирать методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

метапредметных:

освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	78
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация: другие формы контроля (1 семестр) зачет с оценкой (2 семестр)	

5.2 Содержание дисциплины

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.

Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.

Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

2. Гимнастика

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий, поворотов на месте.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.

Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):

Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).

3. Баскетбол

Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.

Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

4. Волейбол

Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.

Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре.

Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.

5. Настольный теннис

Исходные положения (стойки). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы. Совершенствование техники игры в настольный теннис

6. Легкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).

Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Повышение уровня общей физической подготовки.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Овладение техникой бега на средние дистанции.

Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие выносливости.

6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Коды компетенций результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия	4	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
Тема 1.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практические занятия	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практические занятия	4	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практические занятия	4	ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств			
Раздел 2. Гимнастика		4		
Тема 2.1. Основная гимнастика	Практические занятия	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2		
Тема 2.2. Акробатика.	Практические занятия	6	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2		
	Совершенствование акробатических элементов	2		
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2		
	Девушки			Юноши
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.			И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую

		(левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Практические занятия		2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.			
Тема 2.3 Аэробика	Практические занятия		4	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		2	
Дифференцированный зачет			2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Баскетбол	Практические занятия		8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		2	
Тема 3.2. Волейбол	Практические занятия		8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		4	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		2	

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 3.3. Теннис	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Поддача, приём поддачи (свеча).	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	
Раздел 4. Легкая атлетика			
Тема 4.1. Легкая атлетика	Практические занятия	20	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершенствование техники (кроссового бега ⁹ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	4	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	4	
Дифференцированный зачет		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Итого	78	

7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Раздел 2. Гимнастика	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических элементов.</p> <p>Освоение и выполнение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса и силовых тренажеров.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля.</p>
Раздел 3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по баскетболу и волейболу.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p>

	<p>Участие в соревнованиях по баскетболу и волейболу.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.</p> <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>
Раздел 4. Легкая атлетика	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов</p>

8. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Большой спортивный зал:

Баскетбольные щиты с кольцами
Табло электрическое
Гимнастические скамейки
Стойки волейбольные с сеткой для волейбола
Стелажы для мячей
Мячи набивные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Мячи футбольные
Обручи
Гири
Гранаты для метания
Мячи т/н для метания
Перекладина навесная
Станок для проверки гибкости
Стойки для прыжков в высоту с планкой
Станок для сгибания и разгибания рук в упоре лежа

Дорожки для прыжков с места
Станки для бега на короткие дистанции
Рулетки
Табло электрическое
Форма для легкой атлетики(женская)
Форма для легкой атлетики (мужская)
Форма для спортивных игр (женская и мужская)
Скакалки
Лыжи
Льжные ботинки
Льжные палки
Станки для поготовки лыж
Утюги для подготовки лыж
Электродрель
Чехлы для лыж

Малый спортивный зал:

1. Гантели
2. Степ-коврики
3. Коврики
4. Фитбол
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастическая стенка
7. Стеллажи

8.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2089967>
2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с. : ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194> – Режим доступа: по подписке.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2090605>

Дополнительная литература:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2090607>

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-101693-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2090610>

9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1.	Основы физической культуры	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
2.	Легкая атлетика	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основы судейства.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
3.	Волейбол	ОК 3	Знать научные	Тестирование	Отлично

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, нападающие удары при игре в волейбол. Владеть основами тактики игры. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основными судейства.	Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
4.	Баскетбол	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, при игре в баскетбол. Владеть основами техники броска и тактики игры. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основными судейства.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
5.	Общая физическая	ОК 3	Знать научные	Тестирование	Отлично

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
	подготовка	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять контрольные требования в соответствии с программой. Уметь обеспечивать помощь и страховку во время выполнения упражнений.	Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
6.	Настольный теннис	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать правила, терминологию и особенности настольного тенниса. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи. Владеть основами и тактики игры. Знать основы судейства.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
Итого:		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Дифференцированный зачет	Тестирование Перечень вопросов	Зачтено (отлично) Зачтено (хорошо) Зачтено (удовлетворительно) Не зачтено (неудовлетворительно)

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточном контроле (второй семестр, дифференцированный зачет) определяются оценками зачтено (отлично), зачтено (хорошо), зачтено (удовлетворительно), не зачтено (неудовлетворительно).

1. «Зачтено (отлично)» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и

практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

2. «Зачтено (хорошо)» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

3. «Зачтено (удовлетворительно)» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

4. «Не зачтено (неудовлетворительно)» – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

9.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Организация образовательного процесса

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа,

психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО

В рамках дисциплины предусмотрены практические занятия, которые проводятся в форме сдачи контрольных нормативов.

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ)
ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО**

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Уровень физических способностей по разделам «Легкая атлетика»,

Контрольные упражнения	л	Нормативы, баллы		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 60 м, (сек)	Д	9,6	10,1	10,7
	Ю	8,5	9	9,6
Бег 100 м, (сек)	Д	16,2	16,5	16,8
	Ю	14,2	15,1	15,7
Бег 500 м, (мин)	Д	2	2,1	2,2
Бег 1000 м, (мин)	Ю	3,25	4	4,2
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,2	11,2	12
Бег 3000 м, (мин)	Ю	13	14,2	15,35
Прыжок в длину с места, (см)	Д	180	165	145
	Ю	235	215	205
Общая физическая подготовка				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ю	10	7	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Д	11	10	9
Волейбол				
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	15	12	10
	Ю	20	15	12
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	15	12	10
Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Д	20	15	12
	Ю	25	20	15
Прямая верхняя подача на точность (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в правую или левую половину площадки	Ю	3	2	1
Прямая верхняя подача (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в площадку	Д	3	2	1
Баскетбол				
Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал.	Д	Из 5 восьмерок		
	Ю			

Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 7м (кол-во восьмерок за 30 сек.)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	Д	5	3	2
	Ю	6	4	3
Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	Д	2	1	
	Ю	4	2	1
Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.)	Д	13,8	14,8	15,5
	Ю	11,4	11,8	12,8
Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
	Ю	26,30	25,30	23,30

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ

- 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 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

Подготовка и защита реферата

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – не более 10 стр. Обязательно использование официальных легитимных источников информации, в т.ч. информационных Интернет-ресурсов, опубликованных за последние 10 лет. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Примерная тематика рефератов

Легкая атлетика

1. Техника низкого старта.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника бега на длинные дистанции.
5. Техника прыжка в длину с места.
6. Техника прыжка в длину с разбега.
7. Техника прыжка в высоту способом перешагивание.
8. Техника метания на дальность.
9. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в беге на короткие дистанции.
10. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в беге на средние и дистанции.
11. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в беге на длинные дистанции и марафоне.
12. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в прыжках в длину с места.
13. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в прыжках в длину с разбега.
14. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в прыжках в высоту.
15. Результаты выступления российских спортсменов на зимних олимпийских играх в г. Сочи в метании молота и копья.

Баскетбол

1. "Школа баскетболиста". Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.
2. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.
3. Техника броска мяча в кольцо.
4. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.
5. Тактика игры.
6. Развитие координационных и кондиционных способностей в баскетболе.
7. Итоги выступления российской сборной по баскетболу на олимпийских играх в Лондоне.
8. Выдающиеся баскетболисты 20-21 века.
9. История возникновения и развития баскетбола.
10. Правила игры в баскетбол. История и современность.
11. Структура тренировки по баскетболу.
12. Правила судейства в баскетболе. История и современность.

Волейбол

1. "Школа волейболиста". Техника передвижений, остановок, поворотов.
2. Техника приема и передачи мяча в волейболе.
3. Техника подачи мяча в волейболе.
4. Тактика игры.
5. Развитие психомоторных способностей при игре в волейбол.
6. Итоги выступления российской сборной по волейболу на олимпийских играх в Лондоне.
7. Выдающиеся волейболисты 20-21 века.
8. История возникновения и развития волейбола.
9. Правила игры в волейбол. История и современность.
10. Структура тренировки по волейболу.

Требования к содержанию и структуре реферата

- Объем реферата не менее 10 страниц.
- Обязательно использование не менее 2 отечественных источников и желательно использование не менее 1 иностранного источника.
- Желательно, чтобы используемые в реферате источники были опубликованы не старше 5 лет.

Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников. Желательно наличие аннотации к реферату.

Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Соответствие содержания реферата заявленной теме, логичность и последовательность в изложении материала.	0,75	1
2. Грамотная постановка проблемы, корректное изложение смысла основных идей, используемых для раскрытия темы.	0,75	1
3. Способность к анализу и обобщению информационного материала из литературных источников и Интернет-ресурсов, степень полноты обзора состояния вопроса.	1	2
4. Наличие авторского заключения, собственных выводов по результатам изучения выбранной темы, обоснованность выводов.	1,5	2
5. Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, соблюдение шрифтов, интервалов и т.д.).	0,5	1
Итого:	4,5	7

Соответствие баллов шкале оценивания:

Количество баллов	Оценка обучающегося
6,3 ÷ 7	отлично
5,2 ÷ 6,2	хорошо
4,5 ÷ 5,1	удовлетворительно
менее 4,5	неудовлетворительно

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Во время проведения лекционных занятий учитывается посещаемость обучающихся, оценивается их познавательная активность на занятии.

Темы рефератов распределяются между обучающимися или группой обучающихся на первом занятии, готовые рефераты представляются в соответствующие сроки.

Устный опрос проводится на практических занятиях и затрагивает как тематику предшествующих занятий, так и лекционный материал.

В случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до дифференцированного зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации задолженности определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Практические задания (контрольные работы) являются важной частью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), практике.

В случае невыполнения реферата, контрольных и практических заданий в установленные сроки обучающемуся необходимо погасить задолженность по невыполненным заданиям до проведения экзамена. График погашения задолженности устанавливается преподавателем в индивидуальном порядке с учетом причин невыполнения.

По окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета, что позволяет оценить достижение результатов обучения по дисциплине.

Во время сдачи промежуточной аттестации в устной форме в аудитории может находиться одновременно вся учебная группа, при тестировании на компьютере – по одному обучающемуся за персональным компьютером.