

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Астраханский государственный университет»

*Колледж
Астраханского государственного университета*

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Т.Ю. Фисенко
«26» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
З.В. Ермакова
протокол заседания ЦК № 11
от «26» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура

Составитель	В.Н. Писарева, преподаватель физической культуры
Наименование специальности	08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»
Профиль подготовки	Технологический
Квалификация выпускника	Техник
Форма обучения	Очная
Год приема	2021 (1 курс)

Астрахань, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки по направлению «Спортивная подготовка. Физическая культура».

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» относится к учебному циклу общеобразовательных дисциплин и изучается на 1 курсе в 1,2 семестрах.

1.3. Требования к результатам освоения учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

По итогам освоения учебного предмета «Физическая культура» у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителем

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния

социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

7.1. Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

метапредметных:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной

деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

8.1. Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для

представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

предметных:

предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки, на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь: - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать :

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	Объем часов
Объем обязательных учебных занятий	119
в том числе:	
теоретическое обучение	
самостоятельная работа	2
практические занятия	116
<i>Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет в 1,2 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		34	ОК-12
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	<p>Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разбег. Техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности пробегания виражей, Бег на дистанции 800м. 100м.,3000м.</p> <p>Тактика бега на средние и длинные дистанции</p>	10	2-3 ОК-12

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Изучение правил соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: оздоровительный бег до 2км., занятия в секциях</p>	1	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	<p>Техника бега на короткие дистанции: положение бегуна по команде» на старт», «внимание», «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, рук, ног. Финиширование, финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражу на дистанции 200,400м. Тактика бега</p>	10	ОК-12
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Бег на коротких отрезках</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение дополнительной литературы по разделу легкая атлетика, занятия в спортивных секциях.</p>	1	
Тема 1.3. Техника толкания ядра	<p>Техника выполнения толкания ядра. Держание снаряда. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия,</p>	4	ОК-12

	перескок, работа туловища, рук, ног. Техника толкания ядра со скачка.		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>составление и проведение с группой ОРУ</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение дополнительной литературы по разделу программ, занятия в спортивных секциях</p>		
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	ОК-12
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>составление комплекса упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение специальных упражнений прыгуна, занятия в спортивных секциях и клубах</p>		
Тема 1.5. Техника передачи эстафетной	Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи. на дистанции 4×200м.	4	ОК-12

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>доклад история развития легкой атлетике в нашей стране</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание изучение правил соревнований по легкой атлетике, занятия в спортивных секциях</p>		
Раздел 2. Спортивная гимнастика		16	ОК-6
Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов	<p>Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Соединение изученных элементов в комбинацию</p>	6	ОК-6
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: занятия в спортивных клубах</p>		
Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка	<p>Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» Прыжок ноги врозь через коня в ширину Комбинированные прыжки.</p>	6	ОК-6

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Поднимание туловища из поднимания лежа</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: занятия в спортивных клубах, участие в соревнованиях</p>		
Тема 2.3. Техника выполнения акробатических упражнений в парах	Кувьрки, стойка на руках, кувьрок через препятствие, балансовые упражнения, поддержки	4	ОК-6
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>составление акробатической комбинации из изученных упражнений</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: подтягивание на перекладине, занятия в спортивных секциях</p>		
	Итого за 1 семестр	48 час.	Сам.2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	2 семестр	14	ОК-6
Тема 3.1Тренировка мышц верхнего плечевого пояса, бедра	<p>Комплекс упражнений с гантелями, штангой, со скамейкой, выполнение упражнений по методу круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп</p> <p>составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</p>	4	ОК-6

	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Выполнение комплекса атлетической гимнастики, изучение темы «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание выполнение комплекса с гантелями, занятия в спортивных секциях</p>		
Тема 3.2 Тренировка мышц спины, бедра	Комплекс упражнений с гантелями, гирей, угол в висе, подтягивание, сгибание ног до максимального угла, выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	4	ОК-6
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>выполнение комплекса упражнений с гантелями</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение дополнительной литературы по разделу программы, занятия в спортивных секциях</p>		
Тема 3.3. Тренировка мышц живота, голени	Комплекс упражнений со скамейкой, на скамейке, приседание со штангой, гирей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	6	ОК-6

	<p>Самостоятельная работ:</p> <p>выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: написание тематического доклада на проблемную тему «ожирение»</p>		
Раздел 4. Баскетбол		24	ОК- 6
Тема 4.1 Техника нападения в баскетболе	<p>Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.</p>	6	ОК-6
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Изучение основных правил по баскетболу</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил соревнований по баскетболу, занятия в спортивных клубах</p>		
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	<p>Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока</p>	6	ОК-6

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление комбинации из изученных элементов техники владения мячом</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: участие в соревнованиях по баскетболу</p>		
Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения</p>	6	ОК-6
	<p>Самостоятельная работа: выполнение судейства учебной игры</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия</p>		
Тема 4.4. Тактика защиты в баскетболе	<p>Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия</p>	6	ОК-6
	<p>Самостоятельная работа: контрольная работа по теме: основные правила игры по баскетболу</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия</p>		

Раздел 5. Волейбол		24	ОК-6
Тема 5.1 Техника владения мячом	Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	6	ОК-6
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Изучение основных правил по волейболу</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил соревнований по волейболу, занятия в спортивных клубах</p>		
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование	6	ОК-6
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление комбинации из изученных элементов техники владения мячом</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: участие в соревнованиях по волейболу</p>		
Тема 5.3. Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	6	ОК-6

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение судейства учебной игры</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: совершенствование элементов игры в волейболе через секционные и самостоятельные занятия</p>		
Тема 5.4. Тактика защиты	<p>Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад</p>	6	ОК-6
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>контрольная работа по теме: основные правила соревнований по волейболу</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: совершенствование элементов игры в волейболе через секционные и самостоятельные занятия</p>		
Раздел 6 Кроссовая подготовка		6	ОК-12
Тема 6.1 Техника кроссового	Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Преодоление подъемов, пологих спусков. Особенности кроссового бега. Пробегание наиболее трудных участков трассы	3	ОК-12

бега	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Развитие выносливости посредством длительного бега.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: оздоровительный бег до 3 км., занятия в спортивных клубах</p>		
Тема 6.2 Техника и тактика кроссового бега	<p>Равномерный длительный бег до 3км.</p> <p>Переменный бег слабой, средней и высокой интенсивности</p> <p>Одноразовые пробегания соревновательной дистанции</p> <p>Техника бега: старт, стартовое ускорение бег, финиширование</p>	3	ОК-12
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Подготовка к контрольной работе</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Оздоровительный бег до 3 км., занятия в спортивных клубах.</p>		
Итого		68час.	Сам. 0 час.
Всего		116 час. Сам. 2 час.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура» используется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды: (гимнастический козел, гимнастический конь, перекладина), гимнастические маты, палки гимнастические, штанга, гири 16,24,32 кг., гантели (разные), мячи набивные, коврики гимнастические, весы напольные, скакалки, обручи, бадминтон, секундомеры. мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, плакаты.

Открытый стадион широкого профиля:

брусек отталкивания для прыжка в длину, перекладина уличная, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота для мини- футбола, барьеры для бега, флажки, палочки эстафетные, ядра, открытые спортивные площадки для волейбола и баскетбола

Стрелковый тир

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: секундомеры, музыкальный центр

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная литература:

1. Сидорова Е.Н., Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб.пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. - ISBN 978-5-7638-3400-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>

2. Витун Е.В., Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 110 с. - ISBN 978-5-7410-1674-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html>

Дополнительная литература:

3.Мельникова Н.Ю., История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин - М. : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839978.html>

4.Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб.пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>

5.Кизько А.П., Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / Кизько А.П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html>

Российские журналы

- 1.Физическая культура в школе
2. Адаптивная физическая культура
- 3.Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
- 4.Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Лицензионное программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
---------------------------------------	------------

Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Far Manager	Файловый менеджер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>.
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru>.
3. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>. Имя пользователя: AstrGU. Пароль: AstrGU.
4. Электронно-библиотечная система elibrary. <http://elibrary.ru>
5. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.stydentlibrary.ru>
6. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг,

сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.
<http://mars.arbicon.ru>

7. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.
<http://www.consultant.ru>.
8. Информационно-правовое обеспечение «Система ГАРАНТ». В системе ГАРАНТ представлены федеральные и региональные правовые акты, судебная практика, книги, энциклопедии, интерактивные схемы, комментарии ведущих специалистов и материалы известных профессиональных изданий, бланки отчетности и образцы договоров, международные соглашения, проекты законов. Предоставляет доступ к федеральному и региональному законодательству, комментариям и разъяснениям из ведущих профессиональных СМИ, книгам и обновляемым энциклопедиям, типовым формам документов, судебной практике, международным договорам и другой нормативной информации. Всего в нее включено более 2,5 млн. документов. В программе представлены документы более 13 000 федеральных, региональных и местных эмитентов.
<http://garant-astrakhan.ru>
9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам
<http://window.edu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Методы контроля	Критерии оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Умения: определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Письменный опрос	Анализируют факторы, от которых зависит здоровье, приводят доказательства пользы оздоровительных систем, раскрывают негативное воздействие от

профессиональных заболеваний и вредных привычек;		вредных привычек
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Устный опрос	Владение знаниями по основным способам самоконтроля. Проведение индивидуального контроля за состоянием организма. раскрывают понятие физическое развитие, физические качества
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения	Устный опрос	Раскрывают понятие «физическая культура», описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня на уроках физической культурой
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Письменный опрос	Ищут информацию и составляют комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, с дальнейшим выполнением
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	Письменный опрос	Ищут информацию и составляют комплексы упражнений традиционных и современных систем физического воспитания
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Практическая проверочная работа, игровая, соревновательная технология	Способность выполнять без ошибок технические и тактические приемы базовых видов спорта
практически использовать приемы самомассажа и релаксации	Устный опрос	Способность применять самомассаж, техника и способы приема
практически использовать	Практическая проверочная	Способность применять

приемы защиты и самообороны	работа	приемы защиты и самообороны
составить и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Письменный опрос	Правильно составить комплекс различной направленности, провести с группой
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств	Письменный опрос	Владение знаниями в определении своего физического развития и развития физических качеств
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Устный опрос Здоровьесберегающая технология	Владение знаниями по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практическая проверочная работа	Владение техникой выполнения тестовых испытаний ГТО
самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга	Устный опрос	Способность самостоятельно организовывать свой досуг, используя физкультурную деятельность
выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования	Письменная работа	Способность выполнять требования физической и спортивной подготовки

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга	Письменная работа	Владение методикой коррекции своего физического развития и физических качеств
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта	Практическая проверочная работа	Способность выполнить технические приемы национальных видов спорта
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Практическая проверочная работа	Способность выполнять требования испытаний комплекса ГТО
осуществлять судейство в избранном виде спорта	Практическая проверочная работа	Способность осуществлять судейство в избранном виде спорта
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки	Устный опрос	Ищут информацию и составляют комплексы с дальнейшим выполнением
Знания правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Устный опрос	Владение знаниями по правилам и способам планирования систем индивидуальных занятий по ППФП и оздоровительно-корректирующей направленности

4.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания умений, знаний.

Методические указания к устному опросу:

Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов.

Методические указания к письменному опросу:

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе. Особенностью такого метода контроля является самостоятельная работа. Широкое применение получили самостоятельные работы с дидактическим материалом. Своеобразие их в том, что они позволяют учесть индивидуальные особенности каждого студента.

Формы письменного опроса:

- контрольная работа;
- самостоятельная работа;
- ответы на вопросы в форме тестирования

Методические указания к тестированию:

Студенты в письменном виде или с помощью компьютера предлагаются вопросы, по ответам на которые судят о качестве усвоения изучаемого материала. Это стандартизированное испытание, позволяющее количественно выразить оценку тех или иных результатов учебной деятельности учащихся. Тесты могут приобретать следующие формы: выбрать из 4-5 предложенных ответов на вопрос правильный; вставить пропущенные в задании данные; дополнить незаконченное определение того или иного понятия; исправить ошибки в предложенном тексте и т.д.

Примерные тесты:

1. Показателями физического совершенного человека являются

- а) пропорционально развитое телосложение;
- б) правильная осанка;
- в) способность быстрого освоения новых движений;
- г) повышенная частота сердечных сокращений.

2. Физическое бездействие может привести к

- а) уменьшению мышечной массы тела;
- б) увеличению жировой массы тела;
- в) разрыхлению суставного хряща;
- г) увеличению массивности костей.

3. Физическое развитие — это

- а) определенные стороны двигательных возможностей человека;
- б) комплекс морфо-функциональных возможностей человека;
- в) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;
- г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.

4. К последствиям курения относят

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта
- ; в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

5. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:

- а) упражнения в течение учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;

в) самостоятельные тренировки;

г) групповые занятия с тренером.

Методические указания при использовании технологии здоровьесбережения

-включение в занятие вопросов, связанных со здоровьем учащихся;

-оптимальное сочетание различных видов деятельности;

-формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;

-осуществление индивидуального подхода к обучающимся с учетом личностных возможностей;

-создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки,

-повышение двигательной активности студентов;

-эмоциональный климат урока.

Здоровьесберегающая технология включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров студентов; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Оздоровительная направленность занятий через систему адаптивной и дыхательной гимнастики с целью формирования правильной осанки.

Пример упражнений дыхательной гимнастики:

1. И.п. – стоя, сидя или лежа в зависимости от предыдущей физической нагрузки. Медленный вдох через нос. Сделать паузу, кто сколько сможет . Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно и плавно.

2. И.п. – стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3-6 раз. Затем сделать это упражнение начиная со вдоха левой ноздрей.

3. И.п. – стоя. Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Держать паузу в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

4. И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты, на пупке лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий. Живот при этом медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Затем сделать медленный плавный выдох. Живот при этом медленно втягивается.

5. И.п. – стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Затем, растягивая губы в улыбке, произнести звук (С), выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вытянуть вперед, затем скрестить переел грудью, как бы обнимая плечи – одна рука идет подмышку, другая – на плечо. Повторить 3-4 раза.

Промежуточный контроль Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Задания для промежуточной аттестации

Задания для зачёта (1 семестр)

Бег 100 метров 2. Толкание ядра 3. Бег на 2000м (д), 3000м (ю) 4. Подтягивания на высокой перекладине в висе (ю) 5. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине (д) 6. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту 7. Прыжок в длину с места

Задания для зачёта (2 семестр)

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье 2. Челночный бег 3x10 м 3. Прыжки со скакалкой за 1 мин 4. Прыжок в длину с места 5. Тестовые задания для проверки знаний по учебной дисциплине

5.Баскетбол.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (Хват мяча, вращение мяча, работа ног при броске, разведение локтей в стороны, передача тяжести тела, ведение мяча)

6. Волейбол. Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия, постановка пальцев при приеме, разведение локтей при передаче, выход к мячу, наличие напряжения в руках и т.д)

Практическая работа

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Проверочная работа включает учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений. Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, владеть техникой тестовых испытаний комплекса ГТО:

-бег 100м., подтягивание, прыжок в длину с места, бег 3км. (дев.2км).
поднимание туловища, наклон, подтягивание в висе лежа (дев).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Название образовательной технологии	Темы, разделы дисциплины	Краткое описание применяемой технологии
Соревновательная, игровая технология	волейбол, баскетбол легкая атлетика	Применение соревновательной, игровой технологии позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовке студентов. Повышается эмоциональная направленность занятий, интерес к игре, двигательная активность студентов посредством участия в

		соревнованиях.
Здоровьесберегающие технологии	Легкая атлетика гимнастика, волейбол, баскетбол	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, осуществление индивидуального подхода к студенту с учетом личностных возможностей, создание здорового психологического климата на занятиях

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1. Указания для обучающихся по освоению учебного предмета

Содержание самостоятельной работы обучающихся

Номер раздела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1.1	Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	1	Составление комплекса упражнений для развития выносливости
Тема 1.2.	Бег на коротких отрезках	1	Написание доклада
Тема 1.3.	Составление и проведение с группой ОРУ		Составление комплекса
Тема 1.4	Составление комплекса упражнений по методу круговой тренировки		Выполнение комплекса по методу круговой тренировки
Тема 1.5	Изучение дополнительной литературы по истории развития легкой атлетики		реферат
Тема 2.1.	Сгибание рук в упоре лежа		Составление комплекса УГГ
Тема 2.2	Поднимание туловища из положения		Тестовое задание

	лежа		
Тема 2.3	Выполнение акробатической комбинации из изученных упражнений		Составление акробатической комбинации
Тема 3.1.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики		Составление комплекса упражнений
Тема 3.2.	Выполнение комплекса упражнений с гантелями		Составление комплекса
Тема 3.3	Выполнение комплекса по методу круговой тренировки		Тест
Тема 4.1.	Изучение основных правил соревнований по баскетболу		доклад
Тема 4.2	Комбинация из изученных элементов техники владения мячом		Составление комплекса специальных упражнений
Тема 4.3	Выполнение судейства игры по баскетболу		Написание доклада
Тема 4.4	Изучение техники безопасности на занятиях по баскетболу		Контрольная работа
Тема 5.1	Изучение основных правил соревнований по волейболу		Составление комплекса упражнений
Тема 5.2	Составление комбинации из изученных элементов техники владения мячом		Составление комплекса
Тема 5.3	Изучение правил соревнований по волейболу		Составление комплекса специальных упражнений
Тема 5.4	Выполнение судейства учебной игры		реферат
Тема 6.1	Развитие выносливости, посредством длительного бега		доклад

Тема 6.2	Подготовка к контрольной работе		Контрольная работа
----------	---------------------------------	--	--------------------

6.2. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Требования к устному опросу

Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки учитывается правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

Требования по подготовке к докладу

Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой. Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Оформление письменного доклада (реферата):

- титульный лист;
- содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос);

- выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); - литература. Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста — «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое — 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое — 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты,

Примерные темы докладов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

Требования по содержанию и оформлению контрольной работы

Цель написания контрольной работы состоит в том, чтобы научить обучающихся связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над контрольной работой состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание контрольной работы.

Контрольная работа должна иметь следующую структуру:

план;

введение;

изложение основного содержания темы;

заключение;

список используемой литературы.

Контрольной работы должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст контрольной работы следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы контрольной работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем контрольной работы 10 — 15 листов.

Задания для выполнения контрольной работы

1. Вариант

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Основы методики закаливания.

3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2. Вариант

1. Основы здорового образа жизни.

2. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Составление комплекса упражнений

Студенты должны уметь самостоятельно составлять комплекса упражнений, в который следует включить 8–12 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

1. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2. Комплекс упражнений для развития выносливости

3. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки

4. Комплекс специальных упражнений (базовых видов спорта)

Требования по составлению комплекса

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

возраст и пол занимающихся

имеющиеся отклонения в состоянии здоровья;

уровень подготовленности занимающихся;

определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе.

При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности:

ходьба или бег на месте;

упражнения типа «потягивание» - выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох);

упражнения для рук: отведения-приведения, махи, круговые движения

упражнения для мышц шеи – наклоны, повороты головы без резких движений.

упражнения для туловища в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны.

упражнения для ног – выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны.

упражнения в положении сидя и лежа – поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа.

упражнения на растягивание.

прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

Непосредственно конструирование и запись конкретного упражнения можно представить в следующей последовательности:

1. Определить направленность упражнения и характер воздействия.
2. Определить исходное положение.

3. Указать название движения – поворот, наклон, мах, выпад.

4. Указать направление движения – вправо, влево, назад.

5. Разбить упражнение на счеты.

6. Указать конечное положение.

Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Ходьба на месте или с передвижением, постепенно убыстряя темп, в течение 1 мин.

2. И. п. — о. с.: 1—2—шаг левой вперед, левая рука в сторону, правая вверх — вдох; 3—4 — и. п. — выдох; 5—7—то же с правой ноги, меняя положение рук. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

3. И. п. — о. с.: 1 — левая в сторону, в положение ноги врозь, руки в стороны — вдох; 2 — сгибая правую ногу наклон туловища вправо, руки вверх — выдох; 3 — выпрямиться, руки в стороны — вдох;

4 — и. п. — выдох; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 6 раз в среднем темпе.

4. И. п. — о. с.: 1 — присесть, руки в стороны; 2 — стать на колени, руки дугами вниз вверх; 3 — рывковым движением рук вниз — назад, присесть; 4 — и. п. Повторить 6 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.

5. И. п. — сед, руки в упоре сзади: 1 — прогибаясь, мах левой ногой вверх; 2 — и. п.; 3 — разводя ноги, наклон туловища вперед, руками коснуться носков ног; 4 — и. п. 5—8 — то же, с махом правой вверх. Повторить 4—6 раз в медленном темпе. Дыхание произвольное.

6. И. п. — сед, руки в упоре сзади: 1—согнуть ноги, колени к груди; 2—выпрямить ноги вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями. Критерием успешного обучения теоретического материала является экспертная оценка преподавателем результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

6.3. Описание показателей и критериев оценивания результатов самостоятельной работы, описание шкал оценивания в зависимости от выбранных форм работы.

Параметры и критерии оценки составления комплекса упражнений:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятия

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Параметры и критерии оценки доклада:

-«оценка» отлично»- выставляется студенту, если студент владеет теорией вопроса, материал изложен доступно, соответствует регламенту, имеет примеры из практики

- оценка «хорошо» - студент владеет теорией вопроса, материал изложен доступно, соответствует регламенту, не имеет примеров из практики

- оценка «удовлетворительно» - студент слабо владеет теорией вопроса, материал не соответствует регламенту, не имеет применения из практики. Текст плохо доступен слушателям

- оценка «неудовлетворительно»- студент слабо владеет теорией вопроса, материал не соответствует регламенту, не имеет примеров из практики, текст плохо доступен слушателя

Параметры и критерии оценки выполненного студентами реферата

оценка «5» - тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение сопровождается электронной презентацией;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ

Параметры и критерии оценок тестирования:

Оценка «отлично» 11-12 правильных ответов или 90-100% из 12 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 10-9 правильных ответов или 70-89% из 12 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 8-7 правильных ответов или 50-69% из 12 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 12 предложенных вопросов.

Параметры и критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям.

Оценка «5». В контрольной работе студент описывает глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4». В работе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3». Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка «2» Не знание материала программы

Параметры и критерии оценки устного опроса

Критерии оценки

Оценка «5» ставится за знания:

- отвечающий обнаруживает усвоение всего объема учебного материала;
- выделяет главные положения в изучаемом материале и не затрудняется

при ответах на видоизмененные вопросы;

-свободно применяет полученные знания на практике;

Оценка «4» ставится когда:

-обучающейся знает весь изучаемый материал;

-отвечает без особых затруднений на вопросы;

-умеет применять полученные знания на практике;

-в ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя

Оценка «3» ставится за знания, когда:

-обучающейся обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя;

-предпочитает отвечать на вопросы воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы;

-допускает ошибки

Оценка «2» ставится когда имеются отдельные представления об изученном материале, но все же большая часть материала не усвоена, а в ответах студент допускает грубые ошибки.

При необходимости рабочая программа учебного предмета может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе учебной дисциплины *Наименование учебной дисциплины*

по направлению подготовки 00.00.00 *Наименование специальности*

на 20__/20__ учебный год

1.
1.1.;
1.2.;
...
1.9.

2.:
2.1.;
2.2.;
...
2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

3.1.;
3.2.;
...
3.9.

Составитель

подпись

/_____/
ФИО, ученая степень, звание, должность