

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ
СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УМР



Е.Н. Бралгина

«23» марта 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.Б.05 Физическая культура

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Квалификация выпускника

Специалист по информационным системам

Утверждена на заседании кафедры «Информационных и инженерных технологий»	Протокол № 7 от 14.03.23		Заведующий кафедрой О.В. Мамрыкин
Утверждена на заседании научно-методического совета	Протокол №3 от 21.03.23		Председатель Е.Н. Бралгина

Воткинск 2023г.

Аннотация
Дисциплины ОУД.Б.05 Физическая культура

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: *09.02.07 Информационные системы и программирование*, для обучающихся очной формы обучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от «21» июля 2015 г.).

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ППКРС, ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах

занятий физическими упражнениями.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических, практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре,

получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития

- физических качеств;

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной программы (всего)	117
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	117
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	117
лабораторные занятия	-
консультация	-
Самостоятельная работа обучающегося	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1, 2 семестрах	

4.2. Содержание дисциплины

Введение.

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Легкая атлетика

Раздел 2. Баскетбол

Раздел 3. Водный спорт

Раздел 4. Оценка уровня физического развития

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Раздел 6. Бадминтон

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: *09.02.07 Информационные системы и программирование*, для обучающихся очной формы обучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от «21» июля 2015 г.).

5. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ППКРС, ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

6. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических, практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития

– физических качеств;

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося
Введение	Теоретическая подготовка		Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.

	<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	<p>4</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
	<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>4</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
	<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>4</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и</p>

			психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
		4	
	Определить уровень собственного здоровья по тестам. Составить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическая работа 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.	4	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

<p>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>Практическая работа Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</p>	<p>4</p>	<p>000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов</p>
<p>Тема 1.3. Бег на средние дистанции.</p>	<p>Практическая работа Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p>	<p>4</p>	
<p>Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.</p>	<p>Практическая работа Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.</p>	<p>4</p>	
<p>Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p>	<p>Практическая работа Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p>	<p>4</p>	

	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	4	
Раздел 2.	Баскетбол		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическая работа 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.	4	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по баскетболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по баскетболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практическая работа 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».	4	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическая работа 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.	4	

Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическая работа	4	
	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	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 3.	Волейбол		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Практическая работа	4	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	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.		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практическая работа	4	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение
	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.		

<p>Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</p>	<p>Практическая работа Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре.</p>	<p>4</p>	<p>выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<p>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</p>	<p>Практическая работа 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.</p>	<p>4</p>	
	<p>Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p>	<p>4</p>	
<p>Раздел 4.</p>	<p>Оценка уровня физического развития</p>		
<p>Тема 4.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения</p>	<p>Практическая работа 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.</p>	<p>4</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики</p>
	<p>Практическая работа Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля.</p>	<p>4</p>	

	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Тема 4.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическая работа	4	
	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.		
Тема 4.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур	Практическая работа	4	
	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.		
Тема 4.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практическая работа	4	
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Раздел 5.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		Знание и умение грамотно использовать современные методики
	Практическая работа	4	

	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
		4	
	Составление комплекса для развития силы. Правильное питание.		
Раздел 6.	Бадминтон		
	Практическая работа Техника выполнения ударов. Подача. Блокирующий удар.	5	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
	Совершенствование техники игры в бадминтон.	4	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
	Итого	117	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал № 116.	<i>Оборудование:</i> гимнастическая, шведская стенка (1шт.); мячи (в/б-7шт., б/б-7шт., ф/б-1шт.); щит баскетбольный игровой с кольцом (2шт.); мат спортивный (5шт.); стойка волейбольная (1шт.); козел гимнастический (1шт.); сетка волейбольная (1шт.); скамейки гимнастические (5 шт.).
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	<i>Оборудование:</i> брусья гимнастические (1шт.); перекладина гимнастическая металлическая (2шт.); конь гимнастический (1шт.); маты гимнастические (10шт.); стойка для приседания (1шт.); силовой тренажер (2шт.); штанга (2шт.); диск (20шт.); гири (7шт.); гантели (7шт.); эспандер (2шт.); канат гимнастический (1шт.); мешок боксерский (1шт.); бенч (скамья) (1шт.); гриф для штанги д.50мм (1шт.); стойка для гантелей (1шт.); стойка для дисков (1шт.); тренажер "Здоровье" (1шт.); тренажер силовой Кроссовер (1шт.); тренажер грузовой Скамья для пресса (1шт.); тренажер силовой (Т-образная тяга) (1шт.); стол для армрестлинга (1шт.); тренажер бицепс машина (1шт.); тренажер трицепс машина (1шт.); скамья гимнастическая (1 шт.); беговые дорожки; футбольная площадка (футбольные ворота 2шт.); хоккейный корт; площадка для занятий силовой подготовкой (разновысотные перекладины, брусья, рукоход, станок для тренировки брюшного пресса, «шведская стенка»); змейка; гимнастическое бревно.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учеб. пособие для ссузов рек. ФГАУ

"ФИРО" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2015.

3. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Электронный ресурс] / О.Б. Лапшин. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2018. — 256 с. — 978-5-906132-20-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74305.html>

4. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. — 335 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75390.html>

5. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>

Справочная литература:

1. Бавыкина Л.А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>

2. Горбачева, О. А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Электронно-библиотечные системы (ЭБС), обеспечивающие доступ для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет:

ЭБС "Юрайт";

ЭБС "Лань";

ЭБС IPRbooks;

УдНОЭБ (Удмуртская научно-образовательная электронная библиотека),

обеспечивающая возможность индивидуального доступа каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (<http://lib.udsu.ru/>).

4.2.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Наименование программного обеспечения
«Консультант +». Договор о сотрудничестве №1С/161002 с ООО «Фирма 1С-Регион» от 16/10/2002 г.

(бессрочно)

Microsoft Office (гражданско-правовой договор бюджетного учреждения (контракт) №41 с ООО «БалансСофт Проекты» на приобретение программного обеспечения от 24.10.2012 г., бессрочно)

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Календарно-тематический план

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (план)	Вид занятия	Самостоятельная работа обучающихся
1 семестр					
	Введение.	24	1-6 неделя.	Практическое занятие.	Подготовка реферата.
	Раздел 1	20	7-11 неделя.	Практическое занятие.	Подготовка реферата.
	Раздел 2	16	12-16 неделя.	Практическое занятие.	Подготовка реферата.
2 семестр					
	Раздел 3	16	1-4 неделя.	Практическое занятие.	Подготовка реферата
	Раздел 4	30	5-12 неделя.	Практическое занятие.	Подготовка реферата
	Раздел 5	8	16-19-32 неделя.	Практическое занятие.	Подготовка реферата
	Раздел 6	8	20-23 неделя.	Практическое занятие.	Подготовка реферата
Всего часов		90			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

I Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины «Физическая культура», входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

2. **Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины**

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических, практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития

– физических качеств;

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание результатов освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*, рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

-устный опрос, тестирование;

- проверка выполнения индивидуальных заданий,

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, индивидуальный опрос, фронтальный опрос.*

Выполнение и защита индивидуальных заданий. Самостоятельные работы проводятся с целью усвоения и закрепления результатов освоения дисциплины. В ходе самостоятельной работы обучающиеся учатся *анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.*

Текст задания

Задание А - тест

Вопросы.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.

2. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечно-сосудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.
3. Бег по пересечённой местности обозначается как:
 - а) кросс
 - б) марафон
 - в) спринт
4. Что такое закаливание?
 - а) Укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
5. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
 - а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
6. Каковы причины нарушения осанки?
 - а) Неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
7. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
 - а) Прыжки через скакалку;
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.
8. При помощи каких упражнений можно повысить быстроту?
 - а) Общеразвивающих упражнений;
 - б) бег 100м;
 - в) подтягивания на перекладине.
9. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
 - а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - в) измерять пульс.
10. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
 - а) Римский император Феодосий I;
 - б) Пьер де Кубертен;
 - в) Хуан Антонио Самаранч.
11. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
 - а) Сообщить об этом администрации учреждения;
 - б) вызвать «скорую помощь»;
 - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
 - а) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - б) прыжка в длину
 - в) метание мяча на дальность

13. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?
 а) Джеймс Нейсмит;
 б) Майкл Джордан;
 в) Билл Рассел.
14. Большое прикладное значение имеет способ плавания:
 а) на боку;
 б) на спине;
 в) на груди.
15. Главная опора человека при движениях:
 а) мышцы;
 б) внутренние органы;
 в) скелет.
16. Вид спорта, известный как «королева спорта»:
 а) легкая атлетика;
 б) стрельба из лука;
 в) художественная гимнастика.
17. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:
 а) плавание;
 б) фехтование;
 в) дартс.
18. Вид спорта, где больше проявляется гибкость:
 а) хоккей;
 б) баскетбол;
 в) фигурное катание.
19. Где больше проявляется физическое качество «сила»:
 а) лазание по канату;
 б) бег на короткие дистанции;
 в) синхронное плавание.
20. Девиз олимпийских игр:
 а) Олимпийцы - среди нас!
 б) Быстрее, выше, сильнее!
 в) О спорт! Ты-мир!

Шкала при оценивании ответов при тестировании:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Самостоятельная работа студента заключается в подготовке реферата по темам.

Реферат является важным этапом обучения, способствующим формированию самостоятельного освоения учебного материала. Такие работы позволяют осуществлять контроль за самостоятельной работой обучающихся и оценить их подготовленность. Эти работы являются краткой самостоятельной разработкой конкретной темы с элементами научного анализа, отражающей уровень теоретических знаний и практических навыков, умение работать с литературой, анализировать источники, делать обоснованные выводы. Тематика рефератов, как правило, определяется преподавателем в соответствии с

программой прохождения курса. Возможны и инициативные темы, предлагаемые обучающимися и согласованные с преподавателем. В этом случае обучающийся должен обосновать ее необходимость. Идеи для выбора темы реферата могут возникать также и в ходе заслушивания и обсуждения докладов и выступлений.

При выполнении реферата необходимо учитывать, что ее минимальный объем должен быть не менее 15 страниц машинописного текста, включающих план изложения темы, ее содержания со ссылками на использованную литературу, выводы и библиографию, составленную в алфавитном порядке с учетом современных требований.

Название должно соответствовать содержанию. Исходя из названия работы, обучающийся ограничивает круг вопросов, разрабатываемых в теме. Изложение должно быть достаточно развернутым, чтобы отражать рамки исследования, но при этом не содержать лишних слов. Обучающийся должен пытаться избегать поверхностного, описательного характера работы. С выбором темы неразрывно связаны подбор и изучение обучающимся литературы. Итогом этой работы должна стать логически выстроенная система сведений по существу исследуемого вопроса. Список источников и литературы составляется по алфавиту с точным указанием выходных данных книги, статьи (место и год выхода, издательство и др.). Приложения могут быть различными: таблицы, схемы, графики, диаграммы, иллюстрации и т.д. Приложения оформляются после списка литературы и располагаются в порядке ссылок в тексте. Каждое приложение начинается с нового листа с обозначением в правом верхнем углу словом «Приложение». Приложения должны нумероваться последовательно, арабскими цифрами (например, «Приложение 3») и иметь заголовки. Если приложение одно, то оно не нумеруется.

Содержание работы должно быть научным, теоретические положения систематизированы и сведены к четким и логичным выводам, раскрыта практическая значимость изучаемого вопроса, отражена связь с будущей профессией и собственное отношение к наиболее волнующим моментам.

Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы по теме, затем прочитать основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием авторов, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки за реферат следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Тематика рефератов

1. Шахматы
2. Плавание – один из методов коррективы осанки
3. Развитие выносливости – одна из основных задач тренировочного процесса
4. История развития летних олимпийских игр
5. История развития зимних олимпийских игр
6. Влияние физической культуры на здоровье человека
7. Психологическое поведение спортсменов
8. Физическая и умственная деятельность как неделимое целое
9. Пилатес: тело создается разумом
10. Психологические особенности личности тренера
11. Спорт – развитие внешнего и внутреннего мира личности

12. Моржевание
13. Королева спорта – легкая атлетика
14. История развития башкирского хоккея: ХК «Салават Юлаев»
15. Универсиада – 2013. Казань
16. Рекреационный туризм
17. Психологические особенности ЗОЖ
18. Методы корригирующей гимнастики для глаз
19. Методы коррекции осанки и телосложения
20. Боевые искусства на Руси
21. ФК и ее влияние на организм человека
22. Болезненные состояния при занятиях спортом
23. Питание спортсменов
24. Адаптация к физическим упражнениям
25. Профилактика спортивного травматизма
26. История возникновения олимпийских медалей
27. Сочи – 2014
28. Организация детского спорта
29. Проблемы допинга в современном спорте
30. Спорт и алкоголь – понятия несовместимые
31. Быть здоровым – это модно
32. Особенности женского спорта
33. Спортивное ориентирование
34. Школа русского бильярда
35. Олимпиада – 80

Реферат оценивается по пятибалльной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа. Работа содержит материал, интересный для предоставления другим обучающимся в рамках курса. Проведено изучение как минимум 6 литературных источников (за исключением интернет - ресурсов). В работе имеется обширное исследование темы, собственные выводы и размышления.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности. При выполнении работы проведено исследование как минимум 3 литературных источников (за исключением интернет-ресурсов). Тема раскрыта в недостаточном объеме. Допускаются ошибки при ответе на дополнительные вопросы. Обучающийся показывает недостаточные умения применять полученные знания при ответах.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения. Работа выполнена только по одному литературному источнику (за исключением интернет - ресурсов). Содержит только факты и информацию, доступную в источнике и ресурсах сети интернет, не содержит собственных исследований и выводов по теме. Объем не достаточный для полного раскрытия темы. Обучающийся допускает грубые, существенные ошибки при ответе.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания. Работа выполнена исключительно из источников, доступных в сети интернет, не содержит информации, доступной в

специализированной литературе, что свидетельствует о том, что обучающийся не изучил предложенную тему в полной мере. Данная работа имеет чрезвычайно краткий объем и не содержит полезной информации.

3.1 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» – дифференцированный зачет.

Обучающиеся допускаются к сдаче зачета при выполнении всех видов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
5. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
6. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
7. Влияние вредных привычек на организм человека и их профилактика.
8. Режим труда и отдыха. Двигательная активность и рациональное питание.
9. Закаливание. Гигиена.
10. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
12. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
13. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
15. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
16. Этапы обучения движениям.
17. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).
18. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

21. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
22. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
23. Формы и содержание самостоятельных занятий.
24. Возрастные и половые особенности содержания занятий.
25. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий.
26. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
27. Определение понятия спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений.
28. Национальные виды спорта.
29. Студенческий спорт.
30. Олимпийское движение.
31. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
32. Нормативно-правовое регулирование в области физической культуры, спорта и туризма.
33. Выдающиеся спортсмены (краткая биография, спортивная карьера).
34. Краткая характеристика вида спорта (по выбору обучающегося).
35. Прикладные виды спорта.
36. Производственная гимнастика: вводная гимнастика, физкультурная пауза.
37. Утренняя гигиеническая гимнастика специалиста.
38. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей специалиста.
39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Ответ оценивается по пятибалльной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ основная медицинская группа

ВИД УПРАЖНЕНИЙ		НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ		
		12 баллов (удовл.)	18 баллов (хорошо)	20 баллов (отлично)
Бег 100м/с	юн.	15,0	14,2	13,7
	дев.	18,5	17,5	17,0

Крос: 1000м/мин	юн.	3,50	3,45	3,40
500м/мин	дев.	2,15	2,10	2,05
3000м/мин	юн.	14,30	13,20	13,00
2000м/мин	дев.	13,10	12,50	11,30
5000м/мин	юн.		без	учета
3000м/мин	дев.		без	учета
Прыжки в длину с места (см)	юн. дев.	205 145	225 165	235 180
Прыжки в длину с разбега (см)	юн. дев.	380 285	430 310	450 340
Метание гранаты(м)				
700г.	юн.	33	35	40
500г.	дев.	15	18	20
Плавание м/сек	юн. дев.	без у/в без у/в	0,56 1,18	0,42 1,14
Подъем переворотом или Подтягивание на перекладине(кол-во р.з.)	юн.	2 7	3 8	4 11
Поднятия туловища из и.п.–лежа на спине руки за головой	дев.	25	30	40
Волейбол, передачи мяча верхний прием, нижний прием	юн. дев.	6-8 6-8	10-12 8-10	12-15 10-12
Баскетбол, штрафной бросок	юн. дев.	5 5	6 7	8 8
Бег на лыжах км/мин				
5км	юн.	28,15	25,20	24,30
3км	дев.	21,00	19,30	18,30
5км	юн.		Без	учета
10км	дев.		без	учета