Частное профессиональное образовательное учреждение
Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

42.02.01. Реклама

Форма обучения: очная

Вологда – 2020

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 1 от « 02» сентября 2020 г.
Председатель цикловой комиссии
_____С.А.Петрова

Утверждаю
Зам. директора по учебной работе
_____А.А.Дроздова

Согласовано
Зам. директора по методической работе
_____А.А.Русина

Организация-разработчик: ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Разработчик: Березина Я.С. – преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж, Рейкин П.А. – преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС СПО) по специальности 42.02.01 Реклама.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО и потребностями рынка труда. Рекомендуется для использования в учебном процессе.

Ген директор ООО «...» _____ Агафеева Е.А.
Место работы, должность *подпись* *ФИО*

МП

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 18
5. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ 19
6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **42.02.01 Реклама.**

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Рабочая программа учебной дисциплины рассчитана на **344** часа максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа; самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**344**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**172**
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**172**
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Максим. кол-во часов	Обязательное количество часов		Сам. работа	Уровень усвоения
				Теор	ПЗ		
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности							
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала:**		4	2		2	2
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.						
	Самостоятельная работа обучающихся: рассмотреть по учебникам тему «Физические способности человека». Результат – наличие конспекта в тетради						
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности							
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**28**		**14**	**14**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1	Специальные беговые упражнения, медленный бег, прыжки, подвижные игры.	4		2	2	2,3
	2	Кроссовый бег, прыжки в шаге, подвижные игры.	4		2	2	2,3
	3	Обучение технике бега на короткие дистанции со среднего и высокого старта. КН – челночный бег 3×15 м	4		2	2	2,3
	4	Эстафетный бег, прыжки с места – одинарный прыжок. КН – бег 100м	4		2	2	2,3
	5	Обучение технике бега на средние дистанции. КН – бег 500 м.	4		2	2	2,3
	6	Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег на выносливость до 2000 м.	4		2	2	2,3
	7	Бег на выносливость. КН – бег 1000 м.	4		2	2	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						
Тема 2.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		**28**		**14**	**14**	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая. Приём мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра.						
	Практические занятия						
	1	ОФП, специальные упражнения волейболиста, подвижные игры с мячом.	4		2	2	2,3
	2	ОФП. Прыжковые упражнения. Круговая тренировка, игры.	4		2	2	2,3
	3	Обучение технике приема и передачи сверху. Передачи в парах, в стенку, игры.	4		2	2	2,3
	4	Обучение технике приема и передачи снизу. Передачи в парах, в стенку, игры. КН – передачи верхняя и нижняя.	4		2	2	2,3
	5	Обучение технике нижней прямой подачи. Подвижные игры.	4		2	2	2,3
	6	Совершенствование техники верхней, нижней передач, подачи. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3
	7	Совершенствование техники верхней, нижней передач, подачи. Двухсторонняя игра на оценку.	4		2	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных и секционных занятий.						
Тема 2.3. Кроссовая	**Содержание учебного материала:**		**36**		**18**	**18**	

подготовка	Равномерный бег по пересеченной местности.Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег в гору, с горы. Сециально беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.					
	Практические занятия					
	1. Бег 15 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	2. Бег 16 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	3. Бег 16 мин.. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	4. Бег 17 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	5. Бег 17 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	6. Бег 18 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	7. Бег 18 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	8. Бег 19 мин.. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	9. Бег 2000м (дев.), 3000м (юн.) на результат. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: бегать в равномерном темпе до 20 мин., преодолевать препятствия.					
Тема 2.4. Баскетбол	**Содержание учебного материала:**	**20**		**10**	**10**	

	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя игра						
	Практические занятия:						
	1.	ОФП. Специальные упражнения, упражнения на выносливость, быстроту, ускорения.	4		2	2	2,3
	2.	Обучение технике ловли мяча, передачи на месте и в движении, элементы игры.	4		2	2	2,3
	3.	Обучение технике ведения мяча, учебная игра, челночный бег.	4		2	2	2,3
	4.	Совершенствование техники передач и ведения мяча. КН – техника передачи в шаге. Учебная игра.	4		2	2	2,3
	5.	Совершенствование техники ведения, ведение «зигзагом», двумя мячами. КН – техника ведения.	4		2	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств.						
Тема 2.5. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:**		**20**		**10**	**10**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1.	Специальные беговые упражнения, медленный бег, прыжки, подвижные игры.	4		2	2	2,3
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН – 100м.	4		2	2	2,3

	3.	Кроссовый бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, подвижные игры	4		2	2	2,3
	4.	Совершенствование техники бега на средние дистанции, специальные беговые упражнения, подвижные игры.	4		2	2	2,3
	5.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. КН – 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).	4		2	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						
Раздел 3. Учебно-практические основы совершенствования физической культуры личности							
Тема 3.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**20**		**10**	**10**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1	Специальные беговые упражнения, прыжки, медленный бег, подвижные игры	4		2	2	2,3
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого и среднего старта. КН – 100 м.	4		2	2	2,3
	3	Кроссовый бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, игры.	4		2	2	2,3
	4	ОФП. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. КН – 1000 м.	4		2	2	2,3
	5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. КН – бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	4		2	2	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						
Тема 3.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		**28**		**14**	**14**	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Учебная игра.						
	Практические занятия						
	1.	Специальные упражнения волейболиста. Подвижные игры.	4		2	2	2,3
	2.	ОФП. Прыжковые упражнения, круговая тренировка, игры.	4		2	2	2,3
	3.	Совершенствование техники приема и передач. Передачи в стенку и в парах. Учебная игра.	4		2	2	2,3
	4.	Совершенствование техники приема и передач. КН – передачи в стенку. Учебная игра.	4		2	2	2,3
	5.	Обучение технике подач – боковая прямая. КН – подачи. Учебная игра.	4		2	2	2,3
	6.	Совершенствование техники приема, передач и подач. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3
	7.	Совершенствование техники приема и передач. Передачи в парах через сетку. КН – передачи через сетку.	4		2	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.						

Тема 3.3. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала:**	**24**		**12**	**12**	
	Равномерный бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ. Сециально беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.					
	Практические занятия					
	1. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	4		2	2	2,3
	2. Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	3. Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	4. Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	5. Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	6. Бег на результат 2000м (дев.), 3000м (юн.). Правила соревнований по кроссу.	4		2	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: бегать в равномерном темпе до 20 мин., преодолевать препятствия.					
Тема 3.4. Баскетбол	**Содержание учебного материала:**	**12**		**6**	**6**	

	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра						
	Практические занятия:						
	1.	ОФП. Специальные упражнения, упражнения на выносливость, быстроту, ускорения. Учебная игра.	4		2	2	2,3
	2.	Совершенствование техники передач, ведения. КН – передачи в парах.	4		2	2	2,3
	3.	Совершенствование техники бросков – штрафного, с точек. КН – штрафной бросок.	4		2	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств.						
Тема 3.5. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:**		**12**		**6**	**6**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1.	Специальные беговые упражнения, медленный бег, прыжки, многоскоки, подвижные игры.	4		2	2	2,3
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КН – 100м.	4		2	2	2,3

	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. КН – бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	4		2	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						
Раздел 4. Учебно-практические основы совершенствования физической культуры личности							
Тема 4.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**24**		**12**	**12**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.						
	Практические занятия:						
	1	Специальные беговые упражнения, прыжки, медленный бег, подвижные игры	4		2	2	2,3
	2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта, стартовое ускорение. Бег по дистанции, финиширование.	4		2	2	2,3
	3	Совершенствование техники бега с низкого старта. КН – бег 100 м.	4		2	2	2,3
	4	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4		2	2	2,3
	5	Эстафетный бег, прыжки с места – одинарный, тройной. КН – тройной прыжок с места. Подвижные игры.	4		2	2	2,3
	6	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. КН – бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство в беге и прыжках.	4		2	2	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств при сдаче КН.						
Тема 4.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		**24**		**12**	**12**	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.						
	Практические занятия						
	1.	Специальные упражнения волейболиста. Подвижные игры.	4		2	2	2,3
	2.	Совершенствование техники приема и передач. Передачи в парах, в стенку. КН – верхняя и нижняя передачи в стенку.	4		2	2	2,3
	3.	Совершенствование техники подач. КН – подачи. Обучение технике блокирования.	4		2	2	2,3
	4.	Обучение тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3
	5.	Совершенствование технических приемов в учебной игре.	4		2	2	2,3
	6.	Совершенствование техники игры. Правила игры, судейство. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.						
Тема 4.3. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала:**		**32**		**16**	**16**	
	Равномерный бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ. Сециально беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры.						
	Практические занятия						
	1.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	4		2	2	2,3
	2.	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	3.	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	4.	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	5.	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	6.	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	7.	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.	4		2	2	2,3
	8.	Бег на результат 2000м (дев.), 3000м (юн.). Правила соревнований по кроссу.	4		2	2	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: бегать в равномерном темпе до 20 мин., преодолевать препятствия.						
Тема 4.4. Баскетбол	**Содержание учебного материала:**		**32**		**16**	**16**	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра						
	Практические занятия:						
	1.	ОФП. Специальные упражнения, упражнения на выносливость, быстроту, ускорения. Учебная игра.	4		2	2	2,3
	2.	Совершенствование техники передач в парах, в тройках на месте и в движении. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3
	3.	Совершенствование техники бросков – штрафного, с точек, трехочкового.	4		2	2	2,3
	4.	Совершенствование техники бросков. КН – бросок в движении.	4		2	2	2,3
	5.	Совершенствование техники ведения мяча: «змейкой», «зигзагом», с поворотами, двумя мячами. КН – ведение «змейкой».	4		2	2	2,3
	6.	Обучение тактике игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	4		2	2	2,3
	7.	Двухсторонняя игра. Правила судейства.	4		2	2	2,3
	8.	Двухсторонняя игра. Правила судейства на оценку. Дифференцированный зачет.	4		2	2	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Результат – демонстрация прироста уровня развития физических качеств.					
	Всего:	**344**	**2**	**170**	**172**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки: гантели; тренажеры; гири; баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи; скакалки; гимнастические коврики; скамейки; секундомеры; ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/437146
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/433532.

Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/439006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования в виде сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта в контрольных точках.
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Обоснованность выбора и применения методов и способов решения поставленных задач; оценка эффективности и качества их выполнения	Наблюдение за учебной деятельностью студентов
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Наблюдение за учебной деятельностью студентов
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, коллегами, руководством	Наблюдение за учебной деятельностью студентов
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно	Организация самостоятельной работы по дисциплине	Наблюдение за деятельностью студентов во время проведения спортивных мероприятий и конкурсов,

планировать повышение квалификации.		
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Анализ инноваций в области профессиональной деятельности	Наблюдение за учебной деятельностью студентов
ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.	Умение ориентироваться в ситуации в стране и в отрасли	Наблюдение за учебной деятельностью студентов

5. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточный контроль знаний по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета за счет времени, отведенного на изучение дисциплины по результатам сдачи контрольных нормативов (или защиты реферата).

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов

Лёгкая атлетика

Виды упражнений	Пол	3	4	5
Бег 100 м	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	17.5	17.0	16.0
Бег 2000 м	Д	5.20	5.00	4.30
Бег 1000 м	Ю	3.40	3.30	3.20
Бег 3000 м	Ю	12.30	11.50	11.00

	Д	14.30	13.30	12.30
Прыжок в длину с места	Ю	220	240	260
	Д	150	170	185
Тройной прыжок с места	Ю	640	660	680
	Д	520	540	560
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14
	Д	19	21	24
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	Ю	25	30	35
	Д	25	30	35
Отжимание: от пола, от скамейки	Ю	25	30	35
	Д	10	11	14
Поднимание туловища лежа на бедрах на скамейке за 1 мин.	Ю	20	25	30
	Д	20	25	30
Прыжки через скакалку. Кол. раз за 30 сек.	Ю	75	80	85
	Д	64	68	72

Волейбол

Виды упражнений	Пол	3	4	5
Передача мяча двумя руками сверху над собой	Ю	10	12	14
	Д	6	8	10
Нижняя передача мяча в стенку	Ю	10	12	14
	Д	6	8	10
Передача мяча в парах через сетку	Ю	10	12	14
	Д	8	10	12
Передача мяча через сетку из 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

Баскетбол

Виды упражнений	Пол	3	4	5
Змейка с ведением мяча 2х15 м. сек.	Ю	8.7	8.5	8.0
	Д	9.2	9.4	9.0
Челночный бег с ведением мяча 3х10м	Ю	8.4	8.1	7.8
	Д	8.6	8.4	8.2
Передача мяча в стенку за 30 сек. (кол. раз)	Ю	20	25	28
	Д	20	24	26
Штрафной бросок из 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3
Броски с точек 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3
Броски в движении 5 попыток	Ю	3	4	5

Примерный перечень вопросов для рефератов

1. Закон о ФК и спорту Вологодской области.
2. Закон о ФК и спорту Российской Федерации.
3. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях сердечно – сосудистой системы.
4. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушении работы органов зрения.
5. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях пищеварительного тракта.
6. Оздоровительная и лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии.
7. Оздоровительная и лечебная физическая культура в урологических заболеваниях.
8. Оздоровительная и лечебная физическая культура в ортопедии.
9. Оздоровительная и лечебная физическая культура в травматологии.
10. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях органов дыхания.
11. Оздоровительная и лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ в организме.
12. Алкоголь как один из факторов риска.
13. Оздоровительная и лечебная физическая культура при сахарном диабете.
14. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом
15. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом, футболом.
16. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
17. Судейство соревнований по лёгкой атлетике.
18. Судейство соревнований по лыжному спорту.
19. Судейство соревнований по баскетболу.
20. Судейство соревнований по футболу.
21. Спасение утопающих летом. Транспортировка утопающих.
22. Спасение утопающих зимой. Транспортировка.
23. Действия спасателя в процессе оживления утопающего.
24. Плаванье – оздоровительное значение.
25. Лыжный спорт – оздоровительное значение.
26. Баскетбол – оздоровительное значение.
27. Футбол – оздоровительное значение.
28. Лёгкая атлетика - оздоровительное значение.
29. Основы здорового образа жизни студента.
30. Производственная гимнастика.
31. Утренняя гигиеническая гимнастика.
32. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
33. Врачебно – педагогический контроль.
34. Самоконтроль, его цели, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.
35. Определение нагрузки по показателям пульса, частоте дыхания.
36. Физическая культура и возраст
37. Физическая культура и её составные части.
38. Позвоночник основа здоровья
39. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
40. Фитнес. Понятие. Система фитнес.

41. Атлетическая гимнастика: мужская, женская.
42. Пауэрлифтинг.
43. Йога и здоровье.
44. Массаж, понятие виды массажа.
45. Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности (сауна, баня)
46. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
47. Закаливание, суть правила средства.
48. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
49. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
50. Смысл понятий: здоровье, резервы человеческого организма, ЗОЖ.
51. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества)
52. Раздельное питание
53. Вес и ростовые индексы. Раскрыть содержание
54. Анорексия понятие
55. Ожирение понятие
56. Вредные привычки (курение и его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний)

Реферат пишется студентом самостоятельно на основе собранных и обработанных материалов в соответствии со структурой реферата, которая включает:

- Титульный лист
- Оглавление
- Введение
- Основную часть
- Заключение
- Приложение
- Список литературы и источников

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. машинописного текста (аналог – компьютерный текст Time New Roman, размер шрифта 14 через полтора интервала), включая титульный лист.

Титульный лист должен содержать название учебного заведения, дисциплины, исполнителя (студента), преподавателя, которому сдана работа на проверку.

Оглавление. В оглавлении должен быть указан план работы, который содержит введение, название основных разделов, глав, параграфов, заключение, приложения (если есть), список используемой литературы, нумерацию страниц.

Введение. Введение – одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретенные при написании изложений и сочинений. В объеме реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы. Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, краткий обзор литературы и источников по проблеме, формулировку цели и задач реферата, структуру реферата.

Основная часть. В основной части четко, логично, последовательно, согласно с планом реферата излагается суть исследуемой темы. Все рассуждения нужно аргументировать. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила: не рекомендуется

вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме); при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией; каждая глава (параграф) начинается с новой строки; при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.

Заключение. Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть продолжением содержания работы. Заключение должно содержать: основные выводы в сжатой форме; оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Заключение по объему не должно превышать введение (1-2 машинописные страницы). Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

Приложения. Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата. Это могут быть: таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, афоризмы, изречения, рисунки и т.д. В тексте реферата необходимо делать примечания. Приложение является желательным, но не обязательным элементом реферата.

Список источников и литературы. Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Минимальное число источников – пять, причем не менее 60% источников должно быть последних пяти лет издания.

Критерии оценивания рефератов

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» ставится, если, основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.