

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
Рыбинское ордена «Знак Почета» училище
имени В.И. Калашникова – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением
Рыбинского ордена «Знак Почета»
училища имени В.И. Калашникова –
филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

 /Евсеева С.А.
28.08.2025
(дата)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

актuelle учебной дисциплины

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
код направления специальности (24)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**.

Организация – разработчик: Рыбинское ордена «Знак Почета» училище имени В.И. Калашникова – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Составители:

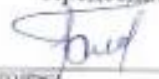
Хрящева А.М. – преподаватель первой квалификационной категории

Смолева Н.Н. – методист Рыбинское ордена «Знак Почета» училище имени В.И. Калашникова – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Рабочая программа
рассмотрена и одобрена
на заседании ЦМК

от 28.08.25 протокол № 1
дата

Председатель ЦМК

 А.В.Баханов
подпись фото

УТВЕРЖДЕНА

Методическим советом

Рыбинского ордена «Знак Почета»
училища имени В.И. Калашникова –
филиалом ФГБОУ ВО «ВГУВТ»
(протокол от 28.08.25 № 1)

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ПРИЛОЖЕНИЕ. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК02, ОК04, ОК06, ОК08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ОК, ПК	Умения	Знания
ОК02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	1. применять современные средства поиска информации для выполнения задач профессиональной деятельности; 2. использовать современные методы анализа и интерпретации информации для выполнения задач в профессиональной деятельности.	1. современные средства поиска информации для выполнения задач профессиональной деятельности; 2. современные методы анализа и интерпретации информации, включая статистические и аналитические инструменты.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3. эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; 4. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; 5. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; 6. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.	3. психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности. 4. правила и нормы делового общения и профессиональной этики; 5. методы разрешения конфликтов и ведения переговоров.
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных	7. проявлять гражданско-патриотическую позицию, 8. проявлять осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом	6. духовно-нравственные ценности народов Российской Федерации; 7. системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного

общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	гармонизации.	мировоззрения, правосознания, экологической культуры.
ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	9. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 10. применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; 11. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; 12. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; 13. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; 14. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; 15. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	8. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 9. основы здорового образа жизни; 10. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 11. средства профилактики перенапряжения. 12. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции/уроки	168
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (очная)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		16	
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости). Упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнения на гимнастической скамейке, на земле, поднимание и опускание туловища.	2	
	Самостоятельная работа №1: Доклад на тему: «Преимущества и влияние кроссовой подготовки на организм»	4	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения.	2	
	Самостоятельная работа №2: Сообщение на тему: «Лёгкая атлетика, как олимпийский вид спорта. История, факты, спортсмены России»	4	
	Техника бега – старт, стартовое ускорение, бег на ровных участках, финиширование. Выполнение контрольного норматива в беге 100м	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега.	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции. Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок - 1000м	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		28	
Тема 2.1. Основы техники баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Правила игры. Нарботка техники перемещения игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Техника игры в нападении.	2	
	Передача мяча в парах, быстрый отрыв. Учебная игра в команде.	2	
	Самостоятельная работа №3: Реферат на тему: «История, правила баскетбола»	4	

2.2. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Содержание учебного материала	6	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок.	2	
	Самостоятельная работа №4: Сообщение на тему: «Правила игры в баскетбол. Жесты судьи»	4	
Тема 2.3. Передача мяча	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной. Отработка навыков игры в баскетбол.	2	
	Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Сдача зачетной комбинации.	2	
	Самостоятельная работа №4: Сообщение на тему: «Положение в мире баскетбола. Баскетболисты России»	4	
Тема 2.4. Ведение мяча и техника броска в кольцо	Содержание учебного материала	4	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Отработка бросков в кольцо. Техника штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол	2	
	Самостоятельная работа №5: Составить кроссворд на тему: «Терминология спортивной игры баскетбол»	2	
Тема 2.5. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков. Прием контрольных нормативов.	2	
Раздел 3. Спортивная гимнастика		12	
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, группами с использованием гимнастических предметов	2	
Тема 3.2 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Выполнение кувырков, перекатов, переворотов боком, стойки	2	
	Самостоятельная работа №6: «Составить комбинацию из акробатических упражнений».	4	

Тема 3.3 Строевые упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Терминология строевых упражнений. Стойка, повороты, строевой шаг, выход из строя.	2	
	Самостоятельная работа №7: «Составить комплекс строевых упражнений из шести элементов»	2	
Раздел 4. Силовая подготовка		8	
Тема 4.1. Обще- развивающие упражнения, общая физичес- кая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног. Отжимания.	2	
	Самостоятельная работа №8: «Составить комбинацию силовых упражнений (10 этапов)»	4	
	Упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости). Прыжки на скакалке. Зачет за 2 курс, 3 семестр	2	
Итого 3 семестр 2 курс		64	
Раздел 5. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)		26	
Тема 5.1. Совершенствован- ие техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	14	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Повороты на лыжах на месте, переступание, мах, прыжок. Одновременный безшажный и односажный ход.	2	
	Выполнение стойки лыжника. Передвижение скользящим шагом без палок	2	
	Самостоятельная работа №9: Устный рассказ на тему: «Меры предосторожности при передвижении на лыжах»	4	
	Попеременный, двухшажный ход.	2	
	Самостоятельная работа №10: Влияние занятиями лыжами на здоровье»	4	
Тема 5.2. Передвижение по пересечённой местности.	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Переход от одновременных ходов к переменным, передвижение коньковым ходом	2	
	Самостоятельная работа №11: «Доклад на тему: «Техника лыжных ходов: спуски, подъёмы, повороты»	4	
	Спуск «лесенкой», «елочкой», коньковым шагом, прохождение неровностей	2	
Тема 5.3. Основ- ные техники	Содержание учебного материала	4	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием. Зачет 5 километров	2	

подъемов и спусков, торможения, поворотов	(26, 28, 30 минут)		
	Самостоятельная работа №12: Устный рассказ на тему : как выбрать лыжи, экипировку и гардероб лыжника»	2	
Раздел 6. Лёгкая атлетика.		8	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	
	Самостоятельная работа №13: Составить схему техники низкого старта.	2	
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на ровных участках, финиширование.	2	
	Самостоятельная работа №14: Сообщение на тему: Техника бега со стартовых колодок	2	
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол		20	
Тема 7.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. Техника нападения. Нападающий удар. Учебная двухсторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа №15: Волейбол, как вид спорта. Знаменитые игроки России»	6	
Тема 7.2. Техника приемов и передачи мяча	Содержание учебного материала	4	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча двумя руками. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Техника нападения. Групповые и командные действия. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам. Зачет передачи 15, 20, 25 раз. Подача: верхняя, нижняя.	2	
Тема 7.3. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Техника игры в защите. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2	

Тема 7.4. Правила соревнований.	Содержание учебного материала	6	OK02, OK04, OK06, OK08
	Правила соревнований. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Стойка и перемещение, передачи, подачи. Прием мяча, блокирование.	2	
	Самостоятельная работа №16: Доклад на тему: «Правила игры в волейбол. Жесты судьи»	4	
Раздел 8. Гимнастика		16	
Тема 8.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	16	OK02, OK04, OK06, OK08
	Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики	2	
	Комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц	2	
	Самостоятельная работа №18: Составить комбинацию общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	4	
	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2	
	Сдача зачетной комбинации	2	
	Самостоятельная работа №19: Сообщение на тему: «Интересные факты развития гимнастики в России»	4	
Раздел 9. Настольный теннис		4	
Тема 9.1. Техника настольного тенниса	Содержание учебного материала	4	OK02, OK04, OK06, OK08
	Отработка техники подачи. Атакующие действия. Защитные действия Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис. Техника безопасности во время игры в настольный теннис.	2	
	Самостоятельная работа №20: Сообщение на тему: Основные технические действия в настольном теннисе»	2	
Зачет		2	
Итого 4 семестр		76	
Раздел 10. Легкая атлетика		22	
Тема 10.1. Основы физического и спортивного самосовершенствования.	Содержание учебного материала	2	OK02, OK04, OK06, OK08
	Теоретическое занятие на тему: Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни, Комплекс утренней гимнастики .	2	

Тема 10.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	10	OK02, OK04, OK06, OK08
	Совершенствование бега на короткие дистанции, спец. прыжковые упражнения	2	
	Переменный, повторный и интервальный бег, эстафетный бег 100м – зачет.	2	
	Самостоятельная работа №1: Составить кроссворд на тему "Легкая атлетика" - термины основные понятия, не менее 20 слов.	6	
Тема 10.3. Кросс	Содержание учебного материала	8	OK02, OK04, OK06, OK08
	Совершенствование бега по пересеченной местности.	2	
	Кроссовая подготовка на средние дистанции. 3000м – зачет.	2	
	Самостоятельная работа №2: Сообщение на тему: "Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта".	4	
Тема 10.4. Метание легости	Содержание учебного материала	2	OK02, OK04, OK06, OK08
	Метание лёгости. Меры безопасности при метаниях. Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 11. Спортивные игры		16	
Тема 11.1. Основные техники баскетбола	Содержание учебного материала	24	OK02, OK04, OK06, OK08
	Совершенствование техники владения мячом. Броски на точность попадания	2	
	Самостоятельная работа №3: Нарисовать схему баскетбольной площадки с пояснениями.	6	
	Техника и тактика игры в нападении. Штрафные броски	2	
	Техника и тактика игры в защите. Штрафные броски - зачет	2	
	Самостоятельная работа №4: Доклад на тему: Правила игры в баскетбол. Жесты судьи.	4	
	Передачи в парах, быстрый отрыв. Учебная игра.	2	
	Сдача зачетной комбинации. Правила игры. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа №5: Сообщение на тему: Инновационные виды занятий физическими упражнениями.	4	
Раздел 12. Гимнастика			
Тема 12.1. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала	2	OK02, OK04, OK06, OK08
	Бег, упражнения в парах, подтягивание, подъем с переворотом	2	
Тема 12.2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	8	OK02, OK04, OK06, OK08
	Кувырки, перекувы, переворот боком, стойки	2	
	Самостоятельная работа №6: Составить комплекс силовых упражнений с предметами..	6	

Тема 12.3. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Упражнения на перекладине. Висы, перемахи, обороты, подъемы, соскоки, подтягивание, выход силой, подъем переворот - зачет	2	
Тема 12.4. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Подъемы махом - вперед, назад, стойка на плечах, кувырки - вперед, назад, соскоки	2	
	Самостоятельная работа №7: Составить комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	4	
	Выполнение зачетной комбинации на брусьях. Отжимание – зачет.	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
Зачет		2	
3 курс 5 семестр. Итого:		68	
Раздел 13. Спортивные игры			
Тема 13.1. Основы техники волейбола	Содержание учебного материала	28	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Совершенствование техники владения мячом, подачи, передачи мяча	2	
	Техника игры в защите - прием мяча одной рукой, двумя руками, блокирование	2	
	Самостоятельная работа №8: Доклад на тему: "Волейбол как вид спорта" Знаменитые игроки России"	4	
	Техника игры в нападении, нападающий удар	2	
	Элементы тактики игры в нападении. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа №9: Нарисовать схему волейбольной площадки с пояснениями.	6	
	Элементы тактики игры в защите. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа №10: Правила игры в волейбол. Жесты судьи	4	
	Правила соревнований по волейболу. Учебная игра	2	
	Тренировка и учебная игра. Сдача зачетных комбинаций	2	
Раздел 14. Гири		12	
Тема 14.1 Основы техники толчка и рывка	Содержание учебного материала	12	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Совершенствование техники выполнения толчка и рывка	2	
	Тестирование по нормативам двоеборья.	2	
	Самостоятельная работа №11: Презентация на тему: "Гиревой спорт" - история, положение в России, известные спортсмены	6	
	Сдача зачетных нормативов	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08

Раздел 15. Основы стрелкового спорта		8	
Тема 15.1 Основы стрелкового спорта	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Стрельба из положения сидя.	2	
	Самостоятельная работа №12: Сообщение на тему: "Основы стрелкового спорта."	4	
	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя. Стрельба по мишеням с расстояния 10 м. Зачёт	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
3 курс 6 семестр. Итого:		48	
Раздел 16. Легкая атлетика		20	
Тема 16.1. Основы физического и спортивного самосовершенствования.	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта.	2	
	Самостоятельная работа №13: Реферат на тему: Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта	6	
Тема 16.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Совершенствование бега на короткие дистанции, специальные прыжковые упражнения	2	
Тема 16.3. Кросс	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Совершенствование бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка на средние дистанции. 3000м – зачет.	2	
	Самостоятельная работа №14: Сообщение на тему: Подвижные игры как способ сплочения коллектива. Написать 3 игры..	6	
Тема 16.4. Метание лёгости	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Метание лёгости. Меры безопасности при метаниях. Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 17. Спортивные игры. Баскетбол.		12	
Тема 17.1. Основные техники баскетбола	Содержание учебного материала	12	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Совершенствование техники владения мячом, подачи, передачи мяча	2	
	Техника игры в нападении, прямой нападающий, боковой нападающий; удары	2	
	Самостоятельная работа №15: Составить комплекс упражнений в парах с волейбольным мячом	4	
	Учебная игра. Сдача зачетных комбинаций.	2	

	Зачет	2	
4 курс 7 семестр. Итого:		32	
Раздел 18. Гимнастика		22	
Тема 18.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Выполнение комплексов оздоровительной гимнастики с предметами и без них	2	
Тема 18.2. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала	6	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Бег, упражнения в парах, подтягивание, подъем с переворотом	2	
	Самостоятельная работа №16: Составить комплекс упражнений на растяжку	4	
Тема 18.3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Кувырки, перекаты, переворот боком, стойки.	2	
Тема 18.4. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала	8	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Упражнения на перекладине. Висы, перемахи, обороты, подъемы, соскоки, подтягивание, выход силой, подъем переворот. Зачет	2	
	Самостоятельная работа №17: Составить круговую тренировку на матах с гимнастическими предметами	6	
Тема 18.5. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала	4	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Подъемы махом - вперед, назад, стойка на плечах, кувырки - вперед, назад, соскоки.	2	
	Выполнение зачетной комбинации на брусьях.	2	
Раздел 19. Настольный теннис.		10	
Тема 19.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Отработка техники подачи. Атакующие действия. Защитные действия	2	
	Самостоятельная работа №18: Сообщение на тему: Разновидности тенниса. Знаменитые теннисисты России	6	
	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис. Техника безопасности во время игры в настольный теннис	2	
Раздел 20. Силовые упражнения		16	
Тема 19.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	16	ОК02, ОК04, ОК06, ОК08
	Комплекс силовых упражнений. Круговая тренировка	2	
	Самостоятельная работа №19: Доклад "Кроссфит, как разновидность силовой подготовки"	4	

	Упражнения с внешним сопротивлением.	2	
	Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2	
	Самостоятельная работа №20: Составить круговую тренировку с отягощениями для занятий в домашних условиях	4	
	Изометрические упражнения. Упражнения на расслабление. Зачёт	2	
4 курс 8 семестр. Зачет. Итого:		48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный зал: скамейка гимнастическая, брусья параллельные, гири, перекладина гимнастическая, стенка гимнастическая, жерди к брусьям, стол для настольного тенниса, сетка волейбольная, тренажер для брюшного пресса, баскетбольные щиты, корзина к баскетбольным щитам, стол для армрестлинга, гимнастический комплекс, тренажер для ног, тренажер для пресса, перекладина, гантели, гриф, стойка волейбольная, конь гимнастический, лыжи, мостик гимнастический.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: две площадки с элементами препятствий, площадка № 1 состоит из элементов – ров, стена, лабиринт; площадка № 5 состоит из элементов – окоп, разрушенная стена, разрушенный мост – две волейбольные площадки, гимнастическая площадка состоит из гимнастических элементов – рукоход, брусья параллельные, перекладина разновысотная – яма для прыжков, беговая дорожка по периметру стадиона.

Кабинет для самостоятельной работы, ауд.114

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения практических занятий.

Учебная мебель, учебная доска, мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук с выходом в Интернет через локальную проводную сеть, рабочее место преподавателя, кабинет на 30 посадочных мест.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд филиал имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО и использует в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда филиал выбирает не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

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, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566880>
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерства спорта Российской Федерации

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: - современные средства поиска информации для выполнения задач профессиональной деятельности; - современные методы анализа и интерпретации информации, включая статистические и аналитические инструменты; - принципы работы поисковых систем, особенности использования специализированных баз данных для выполнения задач профессиональной деятельности - правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; - принципы командной работы и эффективного взаимодействия в коллективе; - правила и нормы делового общения и профессиональной этики; - методы разрешения конфликтов и ведения переговоров. - особенности социального и культурного контекста; - правила оформления документов и построения устных сообщений на государственном языке РФ; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения.	Демонстрация знаний современных средств поиска информации для выполнения задач профессиональной деятельности; Демонстрация знаний современных методов анализа и интерпретации информации, включая статистические и аналитические инструменты; Демонстрация знаний принципов работы поисковых систем, особенности использования специализированных баз данных для выполнения задач профессиональной деятельности; Демонстрация правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; Демонстрация знаний принципов командной работы и эффективного взаимодействия в коллективе; Демонстрация знаний правил и норм делового общения и профессиональной этики; Демонстрация знаний методов разрешения конфликтов и ведения переговоров. Демонстрация знаний особенности социального и культурного контекста; Демонстрация знаний правил оформления документов и построения устных сообщений на государственном языке РФ; Демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Демонстрация знания основ здорового образа жизни; Демонстрация знания условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья; Демонстрация знания средств профилактики перенапряжения.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль в форме: зачет

Уметь: - применять современные средства поиска информации для выполнения задач профессиональной деятельности; - использовать современные методы анализа и интерпретации информации для выполнения задач в профессиональной деятельности; - эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального взаимодействия; - проявлять гражданско-патриотическую позицию; - принимать традиционные общечеловеческих ценности, в том числе с учетом гармонизации; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - определять уровни индивидуального физичес-	Демонстрация умения применять современные средства поиска информации для выполнения задач профессиональной деятельности; Демонстрация умения использовать современные методы анализа и интерпретации информации для выполнения задач в профессиональной деятельности; Демонстрация умения эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Демонстрация умения понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; Демонстрация умения принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; Демонстрация умения координировать и выполнять работу в условиях реального взаимодействия. Демонстрация умения проявлять гражданско-патриотическую позицию, Демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации. Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Демонстрация умения применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; Демонстрация умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль в форме: зачет
--	--	--

кого развития и развития физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Демонстрация умения составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; Демонстрация умения определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; Демонстрация умения проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; Демонстрация умения владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
---	---	--

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

КОС по учебной дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в виде дифференцированного зачёта.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код ОК	Код	Наименование планируемого результата обучения
ОК4, ОК8		Умения
	У3	– эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
	У9	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	У10	– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.
	У11	– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
	У12	– выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, акробатические комбинации, комплексы упражнений
		Знания
	З3	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.
	З8	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	З9	– основы здорового образа жизни.
	З10	– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
	З11	– средства профилактики перенапряжения.
	З12	– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

Условные обозначения:

ФО – фронтальный (устный) опрос;

ТК – тестовый контроль;

ИЗ – выполнение индивидуальных заданий;

ПЗ – выполнение практического задания;

ДЗ – дифференцированный зачёт.

2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Устное сообщение по теме	Индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий.
Самостоятельная работа	Подготовка сообщений. Составление конспекта, таблицы, схемы. Написание эссе. Создание презентационного проекта.
Тест, тестовое задание	Тестирование, дифференцированный зачёт

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Тип контрольного задания										
	УЗ	У9	У10	У11	У12	ЗЗ	З8	З9	З10	З11	З12
Лёгкая атлетика											
Общая физическая подготовка		СР ПЗ			ПЗ		ПЗ	ПЗ			ПЗ
Совершенствование техники бега на короткие дистанции			СР ПЗ		СР		ПЗ				
Совершенствование техники длительного бега.			ПЗ				ПЗ				
Спортивные игры. Баскетбол.											
Основы техники баскетбола	ПЗ										
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	ПЗ										
Передача мяча	ПЗ			СР							
Ведение мяча и техника броска в кольцо	ПЗ					СР					
Техника штрафных бросков.	ПЗ										
Спортивная гимнастика											
Общеразвивающие упражнения					ПЗ						
Акробатические упражнения					ПЗ СР						
Строевые упражнения	ПЗ				СР						
Силовая подготовка											
Общеразвивающие упражнения, общая физическая подготовка		ПЗ			ПЗ			ПЗ			
Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)											
Совершенствование техники передвижения на лыжах		ПЗ			ПЗ			ПЗ			
Передвижение по пересечённой местности.					СР ПЗ			ПЗ			
Основные техники подъемов и спусков, торможения, поворотов		ПЗ			СР ПЗ			ПЗ			
Спортивные игры. Волейбол											
Стойки игрока и перемещения		СР			ПЗ						
Техника приемов и передачи мяча	ПЗ	ПЗ				ПЗ					
Тактика игры в защите и нападении.	ПЗ	ПЗ				ПЗ					

Правила соревнований.	ПЗ	ПЗ				ПЗ					
Гимнастика											
Гимнастика	СР	ПЗ СР	ПЗ СР	СР	ПЗ СР	СР	ПЗ СР	СР	СР	СР	ПЗ СР
Настольный теннис											
Техника настольного тенниса	ПЗ СР										ПЗ СР
Гири											
Основы техники толчка и рывка	ПЗ СР		ПЗ СР	ПЗ СР	СР	СР	СР	СР	СР	СР	ПЗ СР
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачёт	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

3.1. Задания для текущего контроля, критерии оценки, эталоны ответов

Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов, оценка результатов теоретических тестов в форме зачетов в конце каждого семестра.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения, обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед	15	9–12	5	20	12–14	7

		из положения стоя, см						
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во	12	9–10	4	18	13–15	

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
1. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)	12	9	7
1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
1. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
1. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

1. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

Время выполнения каждого задания 10 – 15 мин Критерии оценки
задания №1,2
90 - 100% – оценка «отлично»; 80 – 89
% – оценка «хорошо»;
70-79% – оценка «удовлетворительно»;
менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Тестовые задания

Вариант 1

1. Что такое физическая культура?

- а) система занятий спортом для победы на соревнованиях
- б) система физических упражнений, направленная на укрепление здоровья и развитие физических качеств
- в) только занятия в школе
- г) только тренировки в спортивных клубах

2. Какой из перечисленных факторов не влияет на развитие выносливости?

- а) регулярные аэробные нагрузки
- б) достаточный сон
- в) частое употребление сладкого
- г) правильное питание

3. Сколько игроков в команде по волейболу на площадке?

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

4. При каком виде спорта используется эстафетная палочка?

- а) баскетбол
- б) плавание
- в) лёгкая атлетика
- г) гимнастика

5. Какой из перечисленных видов спорта является командным?

- а) теннис
- б) бег на 100 м
- в) волейбол
- г) плавание

6. Что означает термин «ОФП»?

- а) общая физическая подготовка

- б) особая физическая подготовка
- в) оптимальная физическая нагрузка
- г) организованная физическая практика

7. Какой из перечисленных способов передачи палочки в эстафете считается наиболее безопасным и эффективным?

- а) передача «вверх»
- б) передача «вниз»
- в) передача «в ладонь»
- г) передача «на ходу»

8. Какая из перечисленных мер является первой помощью при обморожении?

- а) растереть снегом
- б) приложить горячую грелку
- в) постепенное согревание тёплой водой (37–40 °C)
- г) нанести мазь

9. Какова нормальная частота пульса у здорового взрослого человека в покое?

- а) 40–50 уд/мин
- б) 60–80 уд/мин
- в) 100–120 уд/мин
- г) 130–150 уд/мин

10. Что такое «переутомление»?

- а) кратковременное снижение работоспособности
- б) длительное снижение работоспособности из-за чрезмерных нагрузок
- в) улучшение спортивных результатов
- г) повышение аппетита

11. Кто является основателем современных Олимпийских игр?

- а) Леонид Брежнев
- б) Пьер де Кубертен
- в) Иоганн Гутенберг
- г) Наполеон Бонапарт

12. Какой из перечисленных видов спорта требует наибольшей гибкости?

- а) баскетбол
- б) художественная гимнастика
- в) бег на длинные дистанции
- г) футбол

13. Какой из перечисленных признаков указывает на тепловой удар?

- а) пониженная температура тела
- б) бледная кожа
- в) высокая температура, головокружение, тошнота
- г) озноб

14. Какой вид спорта относится к циклическим?

- а) баскетбол
- б) плавание
- в) волейбол

г) гимнастика

15. Что такое «физическая нагрузка»?

- а) любое движение
- б) целенаправленное воздействие на организм для улучшения физических качеств
- в) только подъём тяжестей
- г) бег на 100 м

16. Какой из перечисленных способов улучшает координацию?

- а) бег на длинные дистанции
- б) прыжки через скакалку
- в) чтение книг
- г) сон

17. Какое упражнение развивает силу мышц спины?

- а) приседания
- б) жим лёжа
- в) подтягивания
- г) скручивания

18. Что означает термин «гиподинамия»?

- а) чрезмерная физическая активность
- б) недостаток физической активности
- в) высокий уровень выносливости
- г) улучшение здоровья

19. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу Олимпийских игр?

- а) бокс
- б) настольный теннис
- в) шахматы
- г) плавание

20. Что такое «разминка»?

- а) упражнения перед тренировкой для подготовки организма
- б) упражнения после тренировки
- в) отдых между упражнениями
- г) соревнования

21. Какой из перечисленных признаков указывает на перелом?

- а) боль при движении
- б) отёк и деформация
- в) покраснение кожи
- г) повышенная температура

22. Какой вид спорта требует максимальной скорости реакции?

- а) бег на 100 м
- б) теннис
- в) плавание
- г) шахматы

23. Какой из перечисленных видов физической активности рекомендуется для профилактики ожирения?

- а) сидячий образ жизни
- б) ежедневные прогулки и умеренные нагрузки
- в) употребление сладкого
- г) сон 12 часов в сутки

24. Что такое «спортсмен-любитель»?

- а) человек, занимающийся спортом без цели получать доход
- б) человек, выступающий на Олимпийских играх
- в) тренер
- г) судья

25. Какой из перечисленных элементов является обязательным в технике бега?

- а) высокий подъём бедра
- б) постоянное сгибание рук
- в) бег с закрытыми глазами
- г) бег в обуви на каблуке

26. Какой из перечисленных видов спорта является олимпийским?

- а) дартс
- б) кёрлинг
- в) бадминтон
- г) волейбол

27. Что такое «дыхательная гимнастика»?

- а) упражнения для развития дыхательной мускулатуры и улучшения вентиляции лёгких
- б) упражнения для развития силы
- в) упражнения для растяжки
- г) упражнения для баланса

28. Какой из перечисленных способов помогает избежать травм при занятиях спортом?

- а) пропуск разминки
- б) ношение неподходящей обуви
- в) постепенное увеличение нагрузки
- г) тренировки на голодный желудок

29. Что такое «психологическая готовность» спортсмена?

- а) умение быстро бегать
- б) умение концентрироваться, справляться со стрессом, сохранять уверенность
- в) умение правильно питаться
- г) умение читать

30. Какой из перечисленных видов спорта требует наибольшей выносливости?

- а) прыжки в длину
- б) бег на 100 м
- в) марафон
- г) толкание ядра

Вариант 2

1. Что такое физическая подготовка?

- а) только занятия в спортзале
- б) систематические занятия физическими упражнениями для улучшения здоровья и работоспособности
- в) сдача норм ГТО

г) участие в соревнованиях

2. Какой из перечисленных факторов способствует развитию силы?

- а) длительный бег
- б) поднятие тяжестей
- в) чтение книг
- г) сон

3. Сколько игроков в команде по баскетболу на площадке?

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

4. Какой из перечисленных видов спорта не является командным?

- а) волейбол
- б) футбол
- в) плавание
- г) баскетбол

5. Что такое «ГТО»?

- а) государственный технический орган
- б) готов к труду и обороне
- в) группа тренировочных операций
- г) государственный турнир по олимпийским видам

6. Какой из перечисленных способов передачи палочки в эстафете запрещён?

- а) передача «на ходу»
- б) передача «в ладонь»
- в) передача с остановкой
- г) передача с подбросом

7. При обморожении нельзя:

- а) согревать тёплой водой
- б) растирать снегом
- в) накрывать тёплой тканью
- г) вызывать скорую помощь

8. Какова нормальная температура тела человека?

- а) 35,5 °C
- б) 36,6 °C
- в) 38,5 °C
- г) 40 °C

9. Что такое «кардио-нагрузка»?

- а) нагрузка, направленная на развитие сердечно-сосудистой системы
- б) нагрузка на мышцы рук
- в) отдых
- г) упражнения на гибкость

10. Какой из перечисленных видов спорта требует максимальной координации?

- а) бег

- б) плавание
- в) гимнастика
- г) футбол

11. Кто возрождал Олимпийские игры в современном виде?

- а) Иоганн Гутенберг
- б) Пьер де Кубертен
- в) Наполеон Бонапарт
- г) Леонардо да Винчи

12. Какой из перечисленных видов спорта не относится к циклическим?

- а) бег
- б) плавание
- в) волейбол
- г) лыжные гонки

13. Что такое «перегрев»?

- а) понижение температуры тела
- б) повышение температуры тела из-за высокой окружающей температуры и физической нагрузки
- в) переохлаждение
- г) усталость от тренировок

14. Какой из перечисленных видов спорта относится к некруговым?

- а) бег
- б) плавание
- в) волейбол
- г) лыжные гонки

15. Что такое «охлаждение» после тренировки?

- а) упражнения для постепенного снижения нагрузки и восстановления
- б) холодный душ
- в) сон
- г) еда

16. Какой из перечисленных способов улучшает гибкость?

- а) бег
- б) растяжка
- в) чтение
- г) сон

17. Какое упражнение развивает мышцы пресса?

- а) подтягивания
- б) приседания
- в) скручивания
- г) жим лёжа

18. Что такое «гипокинезия»?

- а) избыточная подвижность
- б) снижение двигательной активности
- в) высокая выносливость
- г) хорошая координация

19. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу Олимпийских игр?

- а) бокс
- б) бадминтон
- в) киберспорт
- г) плавание

20. Для чего нужна разминка?

- а) для развлечения
- б) для подготовки организма к нагрузке и предотвращения травм
- в) для сжигания калорий
- г) для сна

21. При травме позвоночника нельзя:

- а) двигать пострадавшего
- б) вызвать скорую помощь
- в) дать пить воду
- г) накрыть тёплым одеялом

22. Какой вид спорта требует наибольшей скорости реакции?

- а) бег на 100 м
- б) теннис
- в) плавание
- г) шахматы

23. Какой из перечисленных способов помогает профилактике простудных заболеваний?

- а) сидеть дома
- б) закаливание и регулярные прогулки
- в) употребление сладкого
- г) сон 14 часов в сутки

24. Что такое «спортсмен-профессионал»?

- а) человек, занимающийся спортом ради удовольствия
- б) человек, зарабатывающий на спорте
- в) тренер
- г) судья

25. Что является основой правильной техники бега?

- а) бег с поднятыми руками
- б) ровная осанка, лёгкий наклон вперёд, плавные движения
- в) бег с открытым ртом
- г) бег в тяжёлой обуви

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) стройность.

27. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжёлая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

28. Какой из перечисленных видов спорта требует наибольшей анаэробной выносливости?

- а) марафон
- б) плавание на 1500 м
- в) бег на 100 м
- г) лыжные гонки

29. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью.

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

30. Какой из видов спорта включает элемент «прыжок с шестом»?

- а) лёгкая атлетика
- б) гимнастика
- в) борьба
- г) плавание

Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте. Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

2.1. Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;

2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень. Оценке «3» - низкий уровень.

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Лёгкая атлетика.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно- силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	3	31	18	44	25	46	28
		5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики производственной гимнастики релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.
3. Развитие общей и специальной выносливости мышц кистей, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног
4. Совершенствование координации движений, быстроты и точности движений
5. Совершенствование функций внимания и зрения
6. Развитие устойчивости к накоплению мышечного и зрительного утомления

Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Спортивные игры. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3

2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

ТРЕБОВАНИЯ К ВИДАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Реферат

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. *referrer* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников.

Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Структура реферата

1. Титульный лист

2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

3. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, 12 таблицу – обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

4. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

5. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты. 6. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом

Подготовительный этап работы.

Формулировка темы. Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы.

Создание текста. Общие требования к тексту Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Универсальный план текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы – от реферата до докторской диссертации – строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.

Требования к введению. Введение – начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования, – т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения – в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. 13 Заключение. Заключение — последняя часть реферата. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части – пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в

списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг, а также источников, нормативных актов.

Требования к оформлению реферата.

Объемы рефератов колеблются от 10-18 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа формата А4. По всем сторонам листа оставляются поля размером 20 мм, рекомендуется шрифт 12-14, интервал – 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

Знание фактического материала, усвоение общих представлений, – понятий, идей; правильность формулирования цели, определения задач исследования, – соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов; всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность – изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала; использование литературных источников; – культура письменного изложения материала; – культура оформления материалов работы.

Критерии оценивания:

- 1 Соответствие реферата теме (макс 3 балла)
- 2 Глубина и полнота раскрытия темы (макс 5 баллов)
- 3 Адекватность передачи первоисточников (макс 2 балла)
- 4 Логичность, связанность (макс 2 балла)
- 5 Доказательность (макс 2 балла)
- 6 Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение) (макс 3 балла)
- 7 Оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т. д.) (макс 3 балла)
- 8 Языковая правильность (макс 5 баллов)

Оценка: 23 – 25 баллов – «5»

18 – 22 баллов – «4»

меньше 18 баллов – «3»

2. Разработка комплексов общей физической подготовки (ОФП) и общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Для разработки комплекса упражнений студенту необходимо использовать учебник по физической культуре или найти информацию в сети интернет. Выписать задачи, которые необходимо решить (на развитие каких физических качеств направлен комплекс). Выписать принципы составления комплекса упражнений, составить комплекс упражнений.

Приступая к выполнению физического упражнения, необходимо внимательно и несколько раз прочитать методику выполнения данного упражнения. Далее, следуя методике, выполнить пошагово упражнение в необходимом количестве. Не стоит

стремится к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

В комплексе упражнений необходимо указать минимум 10 упражнений, количество повторений или время выполнения/подходов/интервалы.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

1. доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;
2. постепенное повышение требований (динамичность);
3. последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 3 раз в неделю).

Ориентировочное время занятий – 1 час

Критерии оценивания по разработке и выполнения комплекса упражнений

При разработке комплекса упражнений учитывается:

Исходный показатель соответствующему уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовке и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической подготовленности за определенный период времени.

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и необходимое количество раз – «отлично»

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики, в неполном количестве – «хорошо»

Физическое упражнение выполнено с нарушением методики и в неполном количестве – «удовлетворительно»

Физическое упражнение не выполнено – «неудовлетворительно»

3. Доклад

Доклад – это сообщение, содержимое которого представляет информацию и отражает суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации.

Цель доклада — информирование кого-либо о чём-либо. Тем не менее, доклады могут включать в себя такие элементы как рекомендации, предложения или другие мотивационные предложения.

Этапы подготовки к докладу выбрать под контролем преподавателя тему;

- ознакомиться с методическими указаниями по данному вопросу;
- изучить тему по базовому учебнику и учебно-методическому пособию;
- вычленив основные идеи будущего выступления;

- прочесть рекомендуемую по данной теме литературу;
- составить план доклада или сообщения;
- выявить ключевые термины темы и дать их определение с помощью словарей, справочников, энциклопедий; составить тезисы выступления;
- подобрать примеры и иллюстративный материал;

по многим темам- доклад уместно сопровождать показом презентаций
подготовить текст доклада (сообщения);

- проконсультироваться, при необходимости, с преподавателем;
- отрепетировать выступление (например, перед товарищем по группе).
- Рекомендуемая продолжительность доклада составляет 10 минут.

После выступления докладчика предусматривается время для его ответов на вопросы аудитории и для резюме преподавателя.

Структура публичного выступления

В классической риторике сложилась трехчастная структура развернутого устного выступления: вступление, основная часть, заключение.

Вступление – это способ привлечения внимания слушателей к обсуждаемой теме, их включения в проблематику выступления. Оно обычно составляет одну восьмую часть всего времени доклада. Любое выступление начинается с формулировки темы. Нет единых правил по составлению вступления. Часто в нем показывают значение избранной темы в общественной жизни, ее место в общественном сознании. Отмечается актуальность, личные мотивы избрания данной темы, степень ее разработанности в трудах специалистов.

Основная часть речи посвящается раскрытию темы и содержит изложение сведений и доказательства. Высказываемые мысли должны удовлетворять логическим требованиям, быть связанными друг с другом, вытекать одна из другой. Самые распространенные ошибки, допускаемые в основной части доклада: выход за пределы рассматриваемой темы; отсутствие четкого плана изложения материала; излишнее дробление рассматриваемых вопросов (в докладе не должно быть более пяти основных положений, иначе внимание слушателей рассеивается); перескакивание с одного вопроса на другой.

Заключение должно быть кратким и ясным. Оно не содержит новых, дополнительных сведений или мыслей. Заключение призвано напомнить слушателям основное содержание речи, ее главные выводы (на слух не все хорошо запоминается с первого раза). В заключении можно выразить слушателям благодарность за внимание. Удержание внимания слушателей зависит от динамичности движений выступающего, его мимики, жестов, повышения и понижения голоса, дикции, тембра голоса, использования пауз. Выразительная жестикация оживляет речь, а частые и однообразные жесты раздражают слушателей. Удерживают внимание аудитории убедительные примеры, сравнения, иллюстрации метафоры, цитаты. Они вызывают интерес слушателей, помогают установить контакт с ними, выяснить их позицию.

Принципы успешного выступления

1. Начинать подготовку к выступлению нужно за несколько дней, а не накануне. Это позволяет в должной мере изучить тему, понять ее, почувствовать себя в ней уверенно, а не лихорадочно заучивать текст в последний момент.

2. Речь надо репетировать, по меньшей мере, один раз, а лучше – дважды или трижды.

3. Перед репетицией на листе бумаги составляют план речи, заранее обдумывая основные элементы ее структуры. Для короткого выступления - это перечень основных мыслей в нужной последовательности; для более обстоятельного – развернутый план, отражающий завершенную форму будущей речи.

4. Для большого выступления готовят конспект – несколько листков бумаги, которые удобно держать в руке. Они содержат необходимый фактический и справочный материал: цифры, цитаты, примеры, доказательства.

5. Репетировать речь нужно как целое, а не отдельными фрагментами. Менять последовательность изложения, дополнять или сокращать содержание, если в том есть необходимость, лучше при следующей репетиции. Это позволяет воспроизвести ситуацию реального выступления.

6. Репетируя, не надо заучивать фразы или отдельные обороты речи. Целью является запоминание идей, а не их языковой формы. Выступая, надо беседовать со слушателями, а не декламировать текст наизусть.

7. При каждой репетиции речь получается немного новой, как правило, улучшенной. Репетируя, обращаются к написанному плану только в том случае, если забывают ход мысли.

8. Произнося пробную речь, по возможности, представляют себе обстоятельства будущего выступления – помещение, слушателей.

9. На листке плана удобно оставить широкие поля - на них можно записать опорные (ключевые) слова, по которым легко восстановить в 16 памяти весь соответствующий раздел. На основной же части листка можно записать конспект выступления.

2.4. Критерии оценки доклада

1. Практическая значимость работы.

2. Использование презентации.

3. Оригинальность работы.

4. Соответствие результатов работы современным тенденциям развития науки.

5. Глубина изучения состояния проблемы.

6. Использование современной научной литературы при подготовке работы.

7. Ответы на вопросы слушателей.

8. Логика изложения доклада, убедительность рассуждений.

9. Структура работы (имеются: введение, цель работы, постановка задачи, решение поставленных задач, выводы).

Критерии оценки доклада:

1. Четкость постановки цели (max 3 балла):

1.1. нет цели;

1.2. цель нечеткая;

1.3. цель четко обозначена.

1. Качество доклада (максимум 5 баллов):

2.1. докладчик зачитывает;

2.2. докладчик рассказывает, но не объясняет суть работы;

2.3. четко выстроен доклад;

2.4. доклад сопровождается иллюстративным материалом;

2.5. доклад производит выдающееся впечатление.

1. Четкость выводов, обобщающих доклад (максимум 3 балла):

3.1. выводы имеются, но они не доказаны;

3.2. выводы не четкие;

3.3. выводы полностью характеризуют работу.

1. Качество ответов на вопросы (максимум 3 балла):

4.1. докладчик не может четко ответить на вопросы;

4.2. не может ответить на большинство вопросов;

4.3. отвечает на большинство вопросов.

1. Умение держаться перед аудиторией (максимум 3 балла)

ОЦЕНКА: «5»- 17- 14 баллов,

«4» - 13-9 баллов,

«3» – 8-5 баллов,

«2» – менее 5 баллов

4. Требования к самостоятельной работе студентов (курсантов) по составлению кроссворда.

Требования к составлению кроссвордов

Составление кроссвордов по теме и ответов к ним – это разновидность отображения информации в графическом виде и вид контроля знаний по ней. Работа по составлению кроссворда требует от студента (курсанта) владения материалом, умения концентрировать свои мысли и гибкость ума.

Составление кроссвордов рассматривается как вид внеаудиторной самостоятельной работы и требует от студента (курсанта) не только тех же качеств, что необходимы при разгадывании кроссвордов, но и умения систематизировать информацию. Кроссворды могут быть различны по форме и объему слов.

Затраты времени на составление кроссвордов зависят от объема информации, ее сложности и определяются преподавателем. Ориентировочное время на подготовку одного кроссворда объемом не менее 20-30 слов – минимум 2 часа.

Обязательные условия при составлении кроссворда

- конкретизировать задание, уточнить цель;
- изучить информацию по теме;
- создать графическую структуру, вопросы и ответы к ним;
- представить на контроль в установленный срок.

Инструкция

1. Для того чтобы приступить к составлению кроссворда по физической культуре, необходимо определиться со списком слов, которые могут в него попасть. Приготовьте для этого словарь или электронные ресурсы. Если в задании оговорено, что должна быть затронута определенная тематика, возьмите учебное пособие и выпишите из параграфа по заданной теме все имена существительные, в том числе и личные.

2. Теперь можно приступить к составлению сетки кроссворда. Для этого на тетрадном листке бумаги в клеточку начинайте писать отобранные слова так, чтобы некоторые буквы в них пересекались. Желательно, чтобы это было не одно пересечение. Постарайтесь, чтобы совпадало несколько букв в каждом слове. И чем длиннее заданное слово, тем пересечений должно быть больше.

3. Каждому слову в кроссворде присвойте номер. При этом номера расставляются последовательно слева направо, от верхней строчки к нижней. Они не должны дублироваться. Выпишите номера, которые получились по горизонтали, и те, что вышли по вертикали.

4. Когда сетка кроссворда по физической культуре составлена и выписаны все номера слов, нужно к каждому из них подобрать задание. Для начала опишите все слова по горизонтали, затем по вертикали. Задания могут быть очень разные. Подойдут простые определения слов, загадки, можно предложить отгадать пропущенное слово.

5. Кроссворд полностью составлен, осталось только красиво его оформить. Перенесите сетку на чистовую бумагу, впишите все задания. Оформить кроссворд можно рисунками. Если вы не умеете рисовать, то на помощь придут картинки, скачанные в интернете, или вырезки из журналов. Также можно оформить кроссворд в электронном виде в удобной для вас программе.

Обратите внимание

- Не подбирайте слишком сложные задания или те слова, которые не входили в вашу учебную программу, иначе вы рискуете вместо увлекательного кроссворда сделать нудную головоломку.
- В кроссворде по могут быть использованы не только имена существительные, но и другие части речи. Например, числительные. Вопрос может звучать так:

«В каком году состоялись первые Олимпийские игры – это ... год. Вставьте пропущенные цифры».

Критерии оценки

- соответствие содержания теме;
- грамотная формулировка вопросов;
- кроссворд выполнен без ошибок;
- работа представлена на контроль в срок.

5. Требования к самостоятельной работе студентов (курсантов) по составлению комбинации упражнений

Комбинации упражнений необходимо создавать с учётом размеров зала (площадки), чтобы не стеснять и не ограничивать пространственное передвижение занимающихся. При этом надо учитывать возможность перемещения при выполнении комбинации с правой и левой ноги. Несоблюдение данного правила может привести к помехам и даже травмам.

Каждый элемент - это наименьшее, но, вместе с тем, вполне законченное двигательное действие, имеющее определённую структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в комбинации отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение за счёт различного рода сочетаний движений рук и ног, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают модификации элементов. Основные элементы и их модификации могут входить в соединения, при этом большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют и составляют комбинацию, а затем и связку или комплекс.

Элементы могут образовывать соединения, в которых важное значение имеет логический переход от одного движения к другому, при этом соблюдаются следующие правила:

- завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному последующего;
- переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги;
- начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее.

Двигательные действия (элемент)

Упражнение из нескольких двигательных действий (модификация)

Соединение

Комбинация

Связка (комплекс)

Содержание аэробного комплекса упражнений

Подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и

поставленным задачам - с другой. Так, например, для более подготовленных можно отобрать 8-10 элементов. Для начинающих 3-5 элементов.

Критерии оценивания:

- легкость/сложность основания материала
- гибкость в переключении на новые способы и приемы комбинации
- прочность сохранения освоенного материала
- подбор элементов должен соответствовать уровню подготовленности группы и поставленным задачам

Критерии оценивания подготовке к контрольной работе, зачёту

- уровень соответствия оформления указанным требованиям;
- уровень освоения студентам учебного и дополнительного материала.

Формы контроля: «зачет»

6. Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)

Содержание темы:

Оборудование для спортивных игр (волейбол, баскетбол). Организация и проведение соревнований. Основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол). Организация, проведение, судейство соревнований. Жесты судей.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о правилах игр и проведении соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол);
- знать правила игр, жесты судей, судейство в спортивных играх (волейбол, баскетбол);
- уметь организовывать, проводить и судить соревнования по спортивным играм (волейбол, баскетбол).

При изучении темы необходимо:

1. Работать с рекомендуемой литературой:
2. Акцентировать внимание на следующих понятиях: организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол), основные правила игр, нарушения, судейство, жесты судей.
3. Для самопроверки необходимо ответить на контрольные вопросы:
 - 1) Размеры, оборудование, участники игры в баскетболе, волейболе.
 - 2) Основные правила игры в баскетболе, волейболе.
 - 3) Жесты судей в баскетболе, волейболе.
 - 4) Нарушения, фолы и наказания за фолы в баскетболе.
 - 5) Игровые действия, задержки и перерывы в волейболе.
4. Выполнить практическое задание. Судейская практика в двусторонних играх (волейбол, баскетбол).

7. Сообщение

Подготовка сообщения

Задание: Подготовить сообщение по одной из тем:

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол, аэробика, пилатес и т.п.).
2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Объяснение терминов сообщения вызывает

5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники эстафетного бега.
12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
17. Современные популярные виды спорта.
18. Способы передачи эстафетной палочки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Цель работы:

- научиться самостоятельно искать, отбирать, систематизировать и оформлять в виде сообщения информацию по заданной теме;
- получить опыт публичной защиты сообщения.

Отчет: оформить текст сообщения в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов»

Форма отчета для сообщения: сообщение оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения - не более 3 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Текст сообщения.
3. Список использованной литературы и источников.

Возможные типичные ошибки:

1. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2. Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).
3. Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
4. В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.
5. Объяснение терминов сообщения вызывает затруднения.
6. . Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. При оценке сообщения будут учитываться:

Характеристика	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Соответствие представленной информации заданной теме	1 балл	2 балла	3 балла
Характер и стиль изложения материала сообщения	1 балл	2 балла	3 балла
Правильность оформления	1 балл	2 балла	3 балла
Итого максимально	3	6	9
Оценка	4-5 баллов	6-7 баллов	8-9 баллов
	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»

Сообщения, оформленные не по правилам, не принимаются и не оцениваются. Если работа сдана не вовремя (с опозданием), преподаватель имеет право снизить оценку на 1 балл.

8. Презентация

Презентация дает возможность наглядно представить инновационные идеи, разработки и планы. Учебная презентация представляет собой результат самостоятельной работы студентов, с помощью которой они наглядно демонстрируют материалы публичного выступления перед аудиторией.

Компьютерная презентация – это файл с необходимыми материалами, который состоит из последовательности слайдов. Каждый слайд содержит законченную по смыслу информацию, так как она не переносится на следующий слайд автоматически в отличие от текстового документа. Студенту – автору презентации, необходимо уметь распределять материал в пределах страницы и грамотно размещать отдельные объекты. В этом ему поможет целый набор готовых объектов (пиктограмм, геометрических фигур, текстовых окон и т.д.).

Бесспорным достоинством презентации является возможность при необходимости быстро вернуться к любому из ранее просмотренных слайдов или буквально на ходу

изменить последовательность изложения материала. Презентация помогает самому выступающему не забыть главное и точнее расставить акценты.

Одной из основных программ для создания презентаций в мировой практике является программа PowerPoint компании Microsoft.

3.1 Структура презентации

Удерживать активное внимание слушателей можно не более 15 минут, а, следовательно, при среднем расчете времени просмотра – 1 минута на слайд, количество слайдов не должно превышать 15-ти. **(рекомендуем 10-15 слайдов)**

Первый слайд презентации должен содержать тему работы, фамилию, имя и отчество исполнителя, номер учебной группы, а также фамилию, имя, отчество преподавателя.

На втором слайде целесообразно представить цель и краткое содержание презентации.

Последующие слайды необходимо разбить на разделы согласно пунктам плана работы.

На заключительный слайд выносится самое основное, главное из содержания презентации.

3.2 Рекомендации по оформлению презентаций в Microsoft Power Point

Для визуального восприятия текст на слайдах презентации должен быть не менее 18 пт, а для заголовков – не менее 24 пт.

Макет презентации должен быть оформлен в строгой цветовой гамме. Фон не должен быть слишком ярким или пестрым. Текст должен хорошо читаться. Одни и те же элементы на разных слайдах должны быть одного цвета.

Пространство слайда (экрана) должно быть максимально использовано, за счет, например, увеличения масштаба рисунка. Кроме того, по возможности необходимо занимать верхние $\frac{3}{4}$ площади слайда (экрана), поскольку нижняя часть экрана плохо просматривается с последних рядов.

Каждый слайд должен содержать заголовок. В конце заголовков точка не ставится.

В заголовках должен быть отражен вывод из представленной на слайде информации. Оформление заголовков заглавными буквами можно использовать только в случае их краткости.

На слайде следует помещать не более 5-6 строк и не более 5-7 слов в предложении. Текст на слайдах должен хорошо читаться.

При добавлении рисунков, схем, диаграмм, снимков экрана (скриншотов) необходимо проверить текст этих элементов на наличие ошибок. Необходимо проверять правильность написания названий улиц, фамилий авторов методик и т.д. Нельзя перегружать слайды анимационными эффектами – это отвлекает слушателей от смыслового содержания слайда. Для смены слайдов используйте один и тот же анимационный эффект.

3.3 Порядок и принципы выполнения компьютерной презентации

Перед созданием презентации необходимо четко определиться с целью, создаваемой презентации, построить вступление и сформулировать заключение, придерживаться основных этапов и рекомендуемых принципов ее создания.

Основные этапы работы над компьютерной презентацией:

1. Спланируйте общий вид презентации по выбранной теме, опираясь на собственные разработки и рекомендации преподавателя.
2. Распределите материал по слайдам.
3. Отредактируйте и оформите слайды.
4. Задайте единообразный анимационный эффект для демонстрации презентации.
5. Распечатайте презентацию.
6. Прогоните готовый вариант перед демонстрацией с целью выявления ошибок.
7. Доработайте презентацию, если возникла необходимость.

Основные принципы выполнения и представления компьютерной презентации

- помните, что компьютерная презентация не предназначена для автономного использования, она должна лишь помогать докладчику во время его выступления, правильно расставлять акценты;
- не усложняйте презентацию и не перегружайте ее текстом, статистическими данными и графическими изображениями;
- Не читайте текст на слайдах. Устная речь докладчика должна дополнять, описывать, но не пересказывать, представленную на слайдах информацию;
- дайте время аудитории ознакомиться с информацией каждого нового слайда, а уже после этого давать свои комментарии показанному на экране. В противном случае внимание слушателей будет рассеиваться;
- делайте перерывы. Не следует торопиться с демонстрацией последующего слайда. Позвольте слушателям подумать и усвоить информацию;
- предложите раздаточный материал в конце выступления, если это необходимо. Не делайте этого в начале или в середине доклада, т.к. все внимание должно быть приковано к вам и к экрану;
- обязательно отредактируйте презентацию перед выступлением после предварительного просмотра (репетиции).

Критерии оценивания презентаций:

(по каждому пункту отмечается 1 – присутствует, 0 – отсутствует)

1. Содержание презентации (макс. 3 балла)
 - 1.1. соответствует представляемому материалу
 - 1.2. Количество слайдов адекватно содержанию
 - 1.3. Оформлен титульный слайд
2. Текст на слайд (макс. 3 балла)
 - 2.1. Текст читается хорошо (выбран нужный размер шрифта)
 - 2.2. Текст на слайде представляет собой опорный конспект (не перегружен словами)
 - 2.3. Ошибки и опечатки отсутствуют

3. Анимация (макс. 3 балла)

3.1. Не используются эффекты с резкой сменой позиции (прыгающие, крутящиеся по экрану), которые мешают восприятию информации

3.2. Презентация не перегружена эффектами

3.3. Анимация применена целенаправленно

4. Иллюстрационный материал (макс. 3 балла)

4.1. Материал не скучен, есть иллюстрации

4.2. помогает наиболее полно раскрыть тему, не отвлекает от содержания выступления

4.3. средства визуализации (таблицы, схемы, графики) соответствует содержанию

5. Цветовое решение презентации (макс. 3 балла)

5.1. Выдержан единый стиль презентации

5.2. Цвет презентации не отвлекает внимание от содержания

5.3. Цвета фона и шрифта контрастны

Оценка: «5»- 15-13 баллов,

«4» - 12-9 баллов,

«3» - 8-5 баллов,

«2» - менее 5 баллов