МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ
Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально-педагогический колледж»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01AA3782000DB0249B44E50364C6B46EA6
Владелец: ОЗДОЕВ МИКАИЛ МУХТАРОВИЧ
Действителен: с 25.05.2023 до 25.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
в составе образовательной программы
педагогическим советом
от 22 июня 2023 г., протокол № 7.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

Специальность: 09.02.07 «Информационные системы и программирование»
Квалификация: Программист
Форма обучения: Очная

Назрань - 2023

Рабочая программа дисциплины «ОУД.06 Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1547 и в соответствии с примерной программой (при наличии) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «**Социально-педагогический колледж**».

Разработчик: Мартазанов А.М., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Информационных технологий
Протокол № 08 от «17» июня 2023 года.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и качеству освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерной программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Физическая культура относится к циклу общеобразовательных учебных дисциплин (ОУД 06).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью дисциплины является: оптимизация физического развития обучающегося, всестороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств и обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой деятельности.

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

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных целей;

- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В целях реализации деятельностного подхода при организации образовательного процесса акцент делается на игровую и соревновательную деятельность обучающихся. Также будут использованы активные и интерактивные методы обучения, такие как: коллективная работа, решение ситуационных задач, творческие задания, работа в малых группах, элементы интегрированного обучения, проблемного обучения, проектные методы обучения и практико-ориентированного обучения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	115
Лекционные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
Введение. Физические способности человека и их развитие	**Лекционное занятие**: Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Роль физического воспитания в современном обществе. Закаливание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	**2**
Раздел 1. Легкая атлетика		**37**
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	**Практическое занятие:** • Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна • Ознакомление с техникой высокого старта • Совершенствование выполнения специально-беговых упражнений бегуна. • Совершенствование техники высокого старта. • Ознакомление с техникой низкого старта • совершенствование техники низкого старта	2 2 2 2 2 3
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Практическое занятие: • Техника бега на короткие и средние дистанции. • Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. • Старт и стартовый разгон. • Бег по дистанции, финиширование.	2 2 2 2
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие: • Техника прыжка в длину с разбега • Ознакомление с техникой прыжка. • Изучение техники прыжка, техники разбега, отталкивания от планки, приземления	2 2 2
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Практическое занятие: • Техника эстафетного бега.	2

	• Ознакомление с техникой эстафетного бега. • Изучение техники эстафетного бега • Передачи эстафетной палочки. • Совершенствование техники эстафетного бега.	2 2 2 2
Раздел 2. Гимнастика.		**30**
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «строевые упражнения» занятия: • Строевые приемы на месте. • Условные обозначения гимнастического зала. • Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. • Перестроение из колонны од 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. • Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «уступом» и обратно. • Перестроение в обход, остановка группы в движении. • Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. • Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотами в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2 2 2 2 2 2 2 2 2
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: • Техника «общеразвивающих упражнений». • Раздельный способ проведения ОРУ. • Основные и промежуточные положения прямых рук. • Основные положения согнутых рук. • Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. • Упражнения сидя и лежа. • Поточный способ проведения ОРУ.	2 2 2 2 2 2 2
Раздел 3. Спортивные игры.		**36**
Тема 3.1. Волейбол Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие: • Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. • Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. • Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. • Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2 2 2 2
Тема 3.1.1. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Практическое занятие: • Ознакомление с техникой подачи мяча снизу • Изучение техники подачи мяча снизу • Совершенствование техники подачи мяча.	2 2 2

	Снизу • Техника подачи мяча сверху • Изучение техники подачи мяча сверху. Совершенствование техники подачи мяча сверху	 2 2
Тема 3.2 Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: • Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. • Совершенствование техники передачи мяча • Техника передачи мяча в движении • Совершенствование техники передачи мяча в движении	 2 2 2 2
Тема 3.2.1. Комбинированные действия.	Практическое занятие: • Изучение комбинационных действий защиты и нападения. • Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	 2 2
Тема 3.2.2. Штрафные броски, двусторонняя игра.	Практическое занятие: • Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. • Изучение правил двусторонней игры. • Двусторонняя игра.	 2 2 2
Раздел 4. Общая физическая подготовка.		**10**
Тема 4.1. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие: • Техника выполнения упражнений силового характера, выполнение упражнений на подвижность и координацию. • Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений. • Выполнения упражнений на подвижность и координацию.	 2 2 2
Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие: • Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	 4
Дифференцированный зачет		
Всего:		**117**

3.УСЛОВИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация дисциплины физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с наличием полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

3 перекладина,
4 скамейки гимнастические;
5 палки гимнастические;
6 канат для перетягивания;
7 скакалки;
8 обручи;
9 мячи набивные 1.5 – 2 кг;
10 мячи баскетбольные;
11 мячи волейбольные;
12 мячи футбольные;
13 баскетбольные щиты;
14 16 секундомер;
17 рулетка;
18 гранаты женские, мужские.

Технические средства обучения:

19 компьютер.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Электронный учебник /А.А. Бишаева.- Москва, Академия – Медиа, 2017

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836 - ЭБС ЮРАЙТ

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. .— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895- 4158-BA80-15321E06DB63 - ЭБС ЮРАЙТ

4. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.html.— ЭБС «IPRbooks»

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство Юрайт,

2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E . – ЭБС ЮРАЙТ

Дополнительная литература:

1. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015. — 242 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27260.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 441 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27261.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011. — 349 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20159.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс]: лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский городской педагогический университет, 2011.— 128 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/26464.html.— ЭБС «IPRbooks»Зайцева, Т.В., Зуб А.Т. Управление персоналом: учебник. – Москва : ИД ФОРУМ, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
5. Дулова О.В. Проектирование и разработка модульных программ, основанных на компетенциях в системе физкультурного образования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Дулова О.В.— Электрон. текстовые данные.—Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2012.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15698.html.— ЭБС «IPRbooks»
6. Мумладзе Р.Г. Управление персоналом [Электронный ресурс]: учебник/ Мумладзе Р.Г.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Палеотип, 2014.— 410 с.—Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/48706.— ЭБС «IPRbooks»
7. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. — 192 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11449.html.— ЭБС «IPRbooks»
8. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.Ю. Баландин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2013.— 560 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/58194.html.— ЭБС «IPRbooks»
9. Решетников Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва ОИЦ «Академия», 2018
10. Чертов Н.В. Теория и методика плавания [Электронный ресурс]: учебник/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.— 452 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/47154.html.— ЭБС «IPRbooks»

Периодические издания:

1. Журнал «Физкультура и спорт»

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/

2. ЭБС Издательства "Лань" https://e.lanbook.com/
3. ЭБС Издательства "Юрайт" https://www.biblio-online.ru/
4. ЭБ Издательского дома "Гребенников" http://grebennikon.ru/
5. «Архивы научных журналов»: http://archive.neicon.ru/xmlui/
6. «East View Information Services, INC»: http://dlib.eastview.com/
7. «Elibrary.Ru» http://elibrary.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

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

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ форма текущего контроля устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа. Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости осуществляется увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, работу на занятии, выполнения установленных на данный семестр контрольных тестов (нормативов) по определению физической подготовленности из раздела «Легкая атлетика», «Гимнастика»

Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности

(основная и подготовительная группа)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

(основная и подготовительная группа)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	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 310 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
(основная и подготовительная группа)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	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 310 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

Аттестация студентов специальных медицинских групп

Студенты, имеющие отклонениями в состоянии здоровья, (подтвержденные медицинскими документами) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, должны:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
  - прыжки в длину с места.

Освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Примерные темы рефератов:

1. Образ жизни и его отображение в профессиональной деятельности. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
9. Лечебная физическая культура и иные средства, в том числе физического воспитания, рекомендуемые при данном заболевании
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
14. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
15. Способы сохранения и улучшения здоровья (физические упражнения, массаж, продукты питания и др.)
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
17. Виды и формы профессионального труда бакалавра. Факторы, определяющие ППФП.

Проект обучающегося в форме презентации

- Презентация не должна быть меньше 15 слайдов.

- Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; группа.
- Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) проекта. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
- Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.
- В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов.
- Последним слайдом презентации должен быть список литературы.

Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Оформление слайдов:

Стиль	✓ Соблюдайте единый стиль оформления ✓ Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. ✓ Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	✓ На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. ✓ Для фона и текста используйте контрастные цвета. ✓ Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). ✓ Таблица сочетаемости цветов в приложении.
Анимационные эффекты	✓ Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. ✓ Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Представление информации:

Содержание информации	✓ Используйте короткие слова и предложения. ✓ Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. ✓ Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	✓ Предпочтительно горизонтальное расположение информации. ✓ Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. ✓ Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	✓ Для заголовков – не менее 24. ✓ Для информации не менее 18. ✓ Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. ✓ Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. ✓ Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. ✓ Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).

Способы выделения информации	Следует использовать: ✓ рамки; границы, заливку; ✓ штриховку, стрелки; ✓ рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	✓ Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: единовременно запоминается не более трех фактов, выводов, определений.
	✓ Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: ✓ с текстом; ✓ с таблицами; ✓ с диаграммами.

Критерии оценивания презентации

Критерии оценивания презентаций складываются из требований к их созданию.

Название критерия	Оцениваемые параметры
Тема презентации	Соответствие темы программе учебного предмета, раздела
Дидактические и методические цели и задачи презентации	Соответствие целей поставленной теме Достижение поставленных целей и задач
Выделение основных идей презентации	Соответствие целям и задачам Содержание умозаключений Вызывают ли интерес у аудитории Количество (рекомендуется для запоминания аудиторией не более 4-5)
Содержание	Достоверная информация Все заключения подтверждены достоверными источниками Язык изложения материала понятен аудитории Актуальность, точность и полезность содержания
Подбор информации для создания проекта – презентации	Графические иллюстрации для презентации Статистика Диаграммы и графики Экспертные оценки Ресурсы Интернет Примеры Сравнения Цитаты и т.д.
Подача материала проекта – презентации	Хронология Приоритет Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»
Логика и переходы во время проекта – презентации	От вступления к основной части От одной основной идеи (части) к другой От одного слайда к другому Гиперссылки

Заключение	Яркое высказывание - переход к заключению Повторение основных целей и задач выступления Выводы Подведение итогов Короткое и запоминающееся высказывание в конце
Дизайн презентации	Шрифт (читаемость) Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков) Элементы анимации
Техническая часть	Грамматика Подходящий словарь Наличие ошибок правописания и опечаток

Критерии оценивания проекта – презентации

№ п/п	Название критерия	Баллы
1	Наличие титульного листа и колонтитула	0,5
2	Наличие цели, задач, гипотез	2
3	План и результат исследования	1
4	Выводы	1
5	Список ресурсов	0,5
	Итого	**5**

Тесты для определения уровня собственного здоровья.

Весоростовой индекс (индекс Кетля) получен при делении величины веса тела (в гр.) на величину роста (в см.). Показатель ниже 350г/см свидетельствует о недостаточном весе, а выше 500г/см об избыточном весе.

Показатель Эрисмана находим при вычитании величины окружности груди в покое на 1/2, величины роста, при этом показатель +12 отлично развитая грудная клетка +5 +12 средне, 0-5 удовлетворительно, 0-5 слабо развитая (узкогрудость). Нормальное соотношение рост/вес определяем вычетом числа 100 из величины роста при росте 155- 165 см. числа 105 при росте 165-175 и числа 110 при росте 175.

Результат обучения (освоения умения, усвоенные знания)	**Критерии оценки**	**Формы и методы контроля и оценки обучения**
Студент должен уметь: – -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов.)

– -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое	
– -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Студент должен знать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)