**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация**

**«КАЛИНИНГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
|   |  Утверждено Учебно–методическим советом Колледжапротокол заседания № 38 от 31.01.2022 г. |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФиЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(ООЦ.06)**

|  |  |
| --- | --- |
| По специальности | **21.02.05 Земельно-имущественные отношения** |
| Квалификация | **Специалист по земельно-имущественным отношениям** |
| Форма обучения  | **очная** |
|  |  |
| Рабочий учебный план по специальности утвержден директором 09.12.2021 г. |  |

Калининград

**Лист согласования рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 № 413 и ФГОС СПО по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 486.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Учебно- методического совета колледжа, протокол № 38 от 31.01.2022 г.

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | Стр. |
| 1 | Цели и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2 | Место дисциплины в структуре ОПОП | 4 |
| 3 | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 5 |
| 4 | Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся. | 5 |
| 5 | Перечень образовательных (информационных) технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем | 11 |
| 6 | Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины | 12 |
| 7 | [Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины](../../../G%3A%5C%D0%A0%D0%90%D0%91%D0%9E%D0%A7%D0%90%D0%AF%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9C%D0%90%2010%20%D1%8F%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8F%5C%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%A0%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D0%B5.docx#bookmark16) | 12 |
| 8 | Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины | 13 |
| 9 | Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 13 |
|  | Приложение 1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению | 15 |

**1. Цели и задачи освоения дисциплины**

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

* формированиефизической 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;
* овладениесистемой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоениесистемы 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.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура» в ОПОП относится к общим обязательным дисциплинам общеобразовательного цикла ООЦ.06.

Изучается на первом курсе в первом и втором семестре и заканчивается зачётом с оценкой.

В результате освоения дисциплины обучающийся 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;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**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.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Результатами освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение студентами следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

**4.1 Объем дисциплины**

Таблица 1 – Трудоемкость дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| Объем дисциплины | Всего часов |
| Объем образовательной нагрузки | 178 |
| В том числе: |  |
| контактная работа обучающихся с преподавателем  | 118 |
| 1. По видам учебных занятий: |  |
| Теоретическое обучение | 8 |
| Практические занятия | 108 |
| Промежуточной аттестации обучающегося – зачет с оценкой | 2 |
| 2. Консультации |  |
| 3. Самостоятельная работа обучающихся: | 60 |
| Подготовка к зачёту с оценкой | 60 |

**4.2. Структура дисциплины**

Таблица 2 – Структура дисциплины

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Всего | Виды учебной работы, включаясамостоятельную работу обучающихся и трудоемкость(в часах ауд/астр ) | Вид контроля\* |
| Лекции | Практ. зан. | СРС |
| 1 семестр |
| 1 | Введение. Физические способности человека и их развитие | I | 1-3 | 8 | 8 | - | - | Входной контрольТекущий контроль |
| 2 | Раздел 1.Легкая атлетика | I | 4-17 | 42 | - | 42 | - | Текущий контроль |
|  | Итого 1 семестр |  |  | **50** | **8** | **42** | - |  |
| 2 семестр |
| 3 | Раздел 2.Гимнастика | II | 1-12 | 28 | - | 28 | - | Текущий контрольРубежный контроль |
| 4 | Раздел 3.Волейбол | II | 13-16 | 14 | - | 14 | - | Текущий контроль |
| 5 | Раздел 4.Спортивные игры. Баскетбол. | II | 17-20 | 16 | - | 16 | - | Текущий контроль |
| 6 | Раздел 5. Общая физическая подготовка. | II | 21-22 | 8 | - | 8 | - | Текущий контроль |
|  | Итого 2 семестр | **II** |  | **66** | **-** | **66** | - |  |
|  | Зачет с оценкой (2 часа) | II | 23-24 | 62 | - | - | 60 | Промежуточная аттестация |
| **Всего** |  |  | **178** | **8** | **108** | **60** |  |

**4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

**4.3.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа**

Таблица 3 – Содержание лекционного курса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела (модуля) дисциплины, темы | Содержание | Кол-во часов | Виды занятий:по дидактическим задачам/ по способу изложения учебного материала | Оценочное средство\* |
| 1 | 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. | 8 | лекция – дискуссия / лекция – визуализация  | Устный опрос |
| **Всего** | **8** |  |  |

**4.3.2. Занятия семинарского типа**

Таблица 4 – Содержание практического (семинарского) курса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы практических занятий. | Кол-во часов | Форма проведения занятия | Оценочное средство\* |
| 1 семестр |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** |
| 1 | Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна.Техника высокого и низкого стартов.* 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
 | 10 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
| 2 | Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции* Техника бега на короткие и средние дистанции.
* Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.
* Старт и стартовый разгон.
* Бег по дистанции, финиширование.
 | 10 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
| 3 | Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.* Техника прыжка в длину с разбега
* Ознакомление с техникой прыжка.
* Изучение техники прыжка, техники разбега, отталкивания от планки, приземления
 | 10 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
| 4 | Тема 1.4. Техника эстафетного бега.* Техника эстафетного бега.
* Ознакомление с техникой эстафетного бега.
* Изучение техники эстафетного бега
* Передачи эстафетной палочки.
* Совершенствование техники эстафетного бега.
 | 12 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
| Всего за 1 семестр | 42 |  |  |
| 2 семестр |
| **Раздел 2. Гимнастика** |
|  | Тема 2.1. Строевые упражнения* Строевые приемы на месте.
* Условные обозначения гимнастического зала.
* Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно.
* Перестроение из колонны 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.
 | 14 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
|  | Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения* 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.
 | 14 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
| **Раздел 3. Волейбол** |
|  | Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками* 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.
 | 6 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
|  | Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча.* Техника подачи мяча снизу
* Ознакомление с техникой подачи мяча. снизу
* Изучение техники подачи мяча. снизу
* Совершенствование техники подачи мяча. Снизу
* Техника подачи мяча сверху
* Изучение техники подачи мяча сверху. Совершенствование техники подачи мяча сверху
 | 8 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол** |
|  | Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.* Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча.
* Изучение техники передачи мяча. Ознакомление с техникой передачи мяча
* Совершенствование техники передачи мяча
* Техника передачи мяча в движении
* Совершенствование техники передачи мяча в движении
 | 6 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
|  | Тема 4.2. Комбинированные действия* Изучение комбинационных действий защиты и нападения.
* Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.
* Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.
 | 6 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
|  | Тема 4.3. Штрафные броски, двусторонняя игра* Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков.
* Изучение правил двусторонней игры. Двусторонняя игра.
 | 4 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
| **Раздел 5. Общая физическая подготовка** |
|  | Тема 5.1. Общая физическая подготовка.* 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.
 | 4 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
|  | Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка* Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития двигательных способностей.
* Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.
 | 4 | Практическое занятие | Контрольные упражнения и тесты |
| Всего за 2 семестр | 66 |  |  |
| **Всего** | **108** |  |  |

**4.3.3. Самостоятельная работа**

Таблица 5 – Задания для самостоятельного изучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол-во часов | Оценочное средство\* |
| 2. | Подготовка к зачёту с оценкой. | 60 | Промежуточная аттестация |
| **Всего** | **60** |  |

**5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

**5.1. Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

* Здоровьесберегающая технология. Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму спортивной одежды и обуви обучающихся. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.
* Игровая технология применяются для обучения двигательным действиям, для развития различных физических качеств, для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения, для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и тем самым повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом
* Информационно-коммуникационная технология включает презентации, проектную работу обучающихся
* Технология уровневой дифференциации. Обучающимся даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности обучающегося. Обучающиеся распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия.
* Соревновательная технология способствует увеличению интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышает мотивацию к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств

**5.2 Лицензионное программное обеспечение:**

В образовательном процессе при изучении дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение:

1. ОС Windows 7 (лицензии Microsoft Open License (Value) Academic)
2. MS Office 2007 (лицензия Microsoft Open License (Academic))
3. Kaspersky Endpoint Security 10 (лицензия 1C1C 200323-080435-420-499 до 04.04.2021))
4. СПС КонсультантПлюс (договор № ИП 20-92 от 01.03.2020).
5. Контент-фильтрация (договор с ООО «СкайДНС» Ю-04056 от 15 января 2021 года.

**5.3. Современные профессиональные базы данных**

В образовательном процессе при изучении дисциплины используются следующие современные профессиональные базы данных:

1. «Университетская Библиотека Онлайн» - https://biblioclub.ru/.
2. Научная электронная библиотека [eLIBRARY.RU](https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh/elibrary-ru) – <http://www.elibrary.ru/>

**5.4 Информационные справочные системы:**

Изучение дисциплины сопровождается применением информационных справочных систем:

1. Справочная информационно-правовая система «Гарант» (договор № 118/12/11).

2. Справочная информационно-правовая система «КонсультантПлюс» (договор № ИП20-92 от 01.03.2020).

**6. Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины**

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе ее освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в АНПОО «ККУ», утвержденным приказом директора от 03.02.2020 г. № 31 о/д и включает в себя системы оценок:

1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;

2) «зачтено», «не зачтено».

**7.** [**Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины**](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%95%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.UPRAVLENIEKIU%5CDesktop%5CLocal%20Settings%5CTemp%5C%D0%A0%D0%90%D0%91%D0%9E%D0%A7%D0%90%D0%AF%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9C%D0%90%2010%20%D1%8F%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8F%5C%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%A0%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D0%B5.docx#bookmark16)

**7.1. Основная учебная литература**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103> – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный.
2. 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

**7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 448 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст : электронный.
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. Куршев, А. В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие : [16+] / А. В. Куршев ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019. – 212 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612414> – Библиогр.: с. 206-209. – ISBN 978-5-7882-2626-2. – Текст : электронный.
4. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учебное пособие : [16+] / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607563> – Библиогр.: с. 109-111. – Текст : электронный.
5. 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.
6. Флорбол – спортивная игра для студентов : учебное пособие : [16+] / Ю. И. Сиренко, В. Г. Турманидзе, А. С. Гречко, А. В. Турманидзе. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2020. – 92 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614073> – Библиогр.: с. 75. – ISBN 978-5-7779-2457-5. – Текст : электронный

**7.3 Периодические издания:**

1. Журнал «Физкультура и спорт»

**8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru/> - электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE».
2. [http://lib.usue.ru](http://lib.usue.ru/) – Информационно библиотечный комплекс
3. http://www.eLIBRARY.RU - научная электронная библиотека
4. http://www.knigafund.ru -Электронная библиотека студента «КнигаФонд»
5. ЭБС IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/
6. ЭБС Издательства "Лань" https://e.lanbook.com/
7. ЭБС Издательства "Юрайт" https://www.biblio-online.ru/
8. ЭБ Издательского дома "Гребенников" http://grebennikon.ru/
9. «Архивы научных журналов»: http://archive.neicon.ru/xmlui/
10. «East View Information Services, INC»: http://dlib.eastview.com/
11. «Elibrary.Ru» http://elibrary.ru/

**9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для изучения дисциплины используется любая мультимедийная аудитория. Мультимедийная аудитория оснащена современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из:

мультимедийного проектора,

проекционного экрана,

акустической системы,

персонального компьютера (с техническими характеристиками не ниже: процессор не ниже 1.6.GHz, оперативная память – 1 Gb, интерфейсы подключения: USB, audio, VGA.

 Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть «Интернет».

Компьютерное оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Колледжа.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека ONLINE», доступ к которой предоставлен обучающимся. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям ФГОС СПО.

|  |
| --- |
| Приложение 1 к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» (ООЦ.06) |

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО, ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(ООЦ.06)**

|  |  |
| --- | --- |
| По специальности | **21.02.05 Земельно-имущественные отношения** |
| Квалификация | **Специалист по земельно-имущественным отношениям** |
| Форма обучения  | **очная** |

Калининград

1. **6.1. Оценочные средства по итогам освоения дисциплины**
2. **6.1.1. Цель оценочных средств**
3. **Целью оценочных средств** является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».
4. **Оценочные средства** предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура»*.* Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.
5. **Комплект оценочных средств** включает контрольные материалы для проведения всех видов контроля в форме устного опроса, выполнения нормативов, практических занятий и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий к зачёту с оценкой.
6. **Структура и содержание заданий**– задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура».
7. **6.1.2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины**

**Объектом оценивания** является овладение системой базовых знаний в области физической культуры и навыков для осуществления профессиональной деятельности.

**В результате освоения** дисциплины обучающийся 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;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**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;

1. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями.

**6.1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и уровня владений формирующихся компетенций в рамках освоения дисциплины. В соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается входной, текущий, периодический и итоговый (промежуточный) контроль результатов освоения.

1. **Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности**
2. (основная и подготовительная группа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное****упражнение (тест)** | **Воз-раст****лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1617 | 4,4 ивыше4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже5,2 | 4,8 ивыше4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже6,1 |
| 2 | Координацион-ные | Челночный бег 310 м, с | 1617 | 7,3 ивыше7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 ивыше8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 ивыше240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 ивыше210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500 и выше1500 | 1300–14001300–1400 | 1100и ниже1100 | 1300 и выше1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15 ивыше15 | 9–129–12 | 5 иниже5 | 20 ивыше20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 ивыше12 | 8–99–10 | 4 иниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

1. **Оценка уровня физической подготовленности юношей**
2. **(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 2кг 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 |

1. **Оценка уровня физической подготовленности девушек**
2. **(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.

**6.1.4. Примерные (типовые) контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений (или опыта деятельности), в процессе освоения дисциплины (модуля, практики), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

**Примерные (типовые) контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля**

**Примерные (типовые) 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.

**Примерные (типовые) проекты 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 темеДостижение поставленных целей и задач |
| Выделение основных идей презентации  | Соответствие целям и задачамСодержание умозаключенийВызывают ли интерес у аудиторииКоличество (рекомендуется для запоминания аудиторией не более 4-5) |
| Содержание | Достоверная информация Все заключения подтверждены достоверными источникамиЯзык изложения материала понятен аудиторииАктуальность, точность и полезность содержания |
| Подбор информации для создания проекта – презентации  | Графические иллюстрации для презентацииСтатистикаДиаграммы и графикиЭкспертные оценкиРесурсы ИнтернетПримерыСравненияЦитаты и т.д. |
| Подача материала проекта – презентации  | ХронологияПриоритетТематическая последовательностьСтруктура по принципу «проблема-решение» |
| Логика и переходы во время проекта – презентации  | От вступления к основной частиОт одной основной идеи (части) к другойОт одного слайда к другомуГиперссылки |
| Заключение  | Яркое высказывание - переход к заключениюПовторение основных целей и задач выступления ВыводыПодведение итоговКороткое и запоминающееся высказывание в конце |
| Дизайн презентации  | Шрифт (читаемость)Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков)Элементы анимации |
| Техническая часть | ГрамматикаПодходящий словарьНаличие 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** |

**Проект обучающегося в форме кроссворда**

1. Перед составлением кроссвордов необходимо изучить теоретический материал по данной теме, используя конспекты лекций, основную и дополнительную литературу.
2. Выписать все термины, которые студент намерен включить в кроссворд. Они должны быть именами существительными, в именительном падеже, единственном числе.
3. В виде исключения допускается введение в кроссворд словосочетаний (симптом Пастернацкого, голова медузы…).
4. Выбрать вид кроссворда. Составить сетку кроссворда.
5. Вопросы к кроссворду должны быть сформулированы чётко, не допускать нескольких вариантов ответа. Вопросов должно быть не менее 15.
6. Кроссворд выполняется на плотной бумаге; сетка вычерчивается не в карандаше.
7. Кроссворд может быть аккуратно выполнен от руки или напечатан.
8. К кроссворду на отдельном листе прилагается эталон ответа.
9. Кроссворд оформляется аккуратно, красочно, ярко. Допускается любая техника выполнения (рисунок, аппликация, коллаж, компьютерная графика и т.д.).

**Критерии оценки кроссворда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Критерии оценивания** | **Баллы** |
| 1 | Соответствие материала теме | 3 |
| 2 | Объем, количество слов | 6-8 слов – 1 балл9-10 слов – 2 баллаболее 10 слов – 3 балла |
| 3 | Построение вопросов кроссворда:Формулировка заданий – краткая, понятная и в достаточной степени интересная | 3 |
| 4 | Оригинальный, красочный, качественный дизайн кроссворда | 3 |
| 5 | Орфографическая правильность | 1-4 |
| 6 | Информативная точность | 1-4 |
| 7 | Яркость, неординарность подобранных слов | 1-4 |
| **Итого** | **24 - максимум** |

Общий  уровень  достижений  учащихся  переводится  в  отметку  по  следующей шкале:  24-21 баллов:  «5»;  19-16  баллов:  «4»;  15-8  баллов:  «3»;  7-0  баллов:  «2».

**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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Качество обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки качества обучения** |
| **Умения:**  |  |
| * 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;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
 | экспертная оценка выполнения практических заданий. экспертная оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.экспертная оценка выполнения практических заданий экспертная оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работыПроверка ведения дневника самоконтроляНаблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованияхВыполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| **Знания:** |  |
| * 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.
 | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, презентаций, кроссвордов, ребусовВыполнение практических заданийВыполнение тестовых заданийВыполнение практических заданийВыполнение тестовых заданий |

**6.2. Методические материалы**

**6.2.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» представляет собой комплекс рекомендаций и объяснений, позволяющих обучающимся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Для успешного усвоения данной дисциплины обучающийся должен:

1. Прослушать курс лекций по данной дисциплине.
2. Выполнить все задания, рассматриваемые на практических занятиях.
3. Выполнить все домашние задания, получаемые от преподавателя.
4. Подготовиться к зачёту с оценкой занимаясь физической самоподготовкой.

Словарь терминов обучающийся может пополнять в ходе изучения дополнительной литературы или вносить в него те термины, которые вызывают у него затруднения в усвоении. При подготовке к зачёту особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Выучить определения всех основных понятий.
2. Проверить свои знания и уровень подготовки с помощью примерных вопросов, практических и тестовых заданий.
3. Стремиться к выполнению установленных нормативов.

**6.2.2. Методические рекомендации по освоению лекционного материала по дисциплине для обучающихся**

Занятия лекционного типа дают обучающимся систематизированные знания о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины «Физическая культура».

На лекционных занятиях, обучающиеся должны внимательно воспринимать материал, подготовленный преподавателем, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета. При этом обучающиеся должны вести конспект дисциплины. Если обучающийся проявляет недопонимания по какой-либо части предмета, то ему следует задать вопрос преподавателю. Также в процессе лекционных занятий обучающимся необходимо выполнять в конспектах задания, которые предлагает преподаватель в процессе подачи теоретического материала.

**6.2.3. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к практическим занятиям по дисциплине**

Для успешного усвоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен систематически готовиться к практическим занятиям. Для этого необходимо:

1. познакомиться с планом практического занятия;
2. изучить соответствующие вопросы в конспекте лекций;
3. внимательно ознакомиться с методикой выполнения физического упражнения;
4. систематически выполнять задания преподавателя.

В ходе практических занятий обучающиеся под руководством преподавателя могут рассмотреть различные точки зрения специалистов по обсуждаемым проблемам.

 Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» могут проводиться в различных формах:

1. выполнение различных физических упражнений (преимущественно);
2. участие в спортивных состязаниях;
3. устные ответы на вопросы преподавателя по теме семинарского занятия;
4. письменные ответы на вопросы преподавателя;
5. групповое обсуждение той или иной проблемы под руководством и контролем преподавателя;
6. заслушивания и обсуждение презентаций, рефератов, докладов.
7. выполнение практических заданий;
8. решение тестовых заданий..

Подготовка к практическим занятиям должна носить систематический характер. Это позволит обучающемуся в полном объеме выполнить все требования преподавателя. Для получения более глубоких знаний обучающимся рекомендуется изучать дополнительную литературу (список приведен в рабочей программе по дисциплине).

**6.2.4. Методические указания по подготовке к зачёту с оценкой**

Готовиться к зачёту необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, предложенных в программе дисциплины «Физическая культура». Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующей теме учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить соответствующие разделы рекомендованной литературы. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы, дать определение понятий по изучаемой теме и выполнить нормативы.

Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем.

Нельзя ограничивать подготовку к зачёту простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений, навыки и умения необходимо закреплять за счёт тренировочных занятий физической культурой.