

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура

Форма обучения: очная

Керчь, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности
35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура

Разработчик:

Преподаватель

Преподаватель первой категории

Ю.М.Веремьев

Т.В.Мельникова

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета

Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 6 от «10» февраля 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 1 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства; основы здорового образа жизни; основы физической культуры; вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм; основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		26	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала	10	ОК. 8
	Роль физической культуры в развитии человека.	2	
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство.		
	Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Техника безопасности, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культуры и спортом.		
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие №1. Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений.	2	
	Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими		

	упражнениями. Техника безопасности.		
	<p>Практическое занятие № 2. Измерение параметров физического развития обучающихся.</p> <p>Измерение параметров физического развития обучающихся: рост, масса тела, окружность грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей. Определение параметров функциональных состояния организма: артериального давления; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 3. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности: бег на 60 м (девушки), бег 100 м (юноши); прыжок в длину с места, наклоны туловища вперёд (девушкам), подтягивание (юноши), контрольный норматив 100 метров.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 4. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши).</p>	2	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	8	ОК.8
	Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык.		
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие № 5. Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	

	Практическое занятие № 6. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. Выполнение дыхательных, закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба, бег на открытом воздухе в прохладную погоду).	2	
	Практическое занятие № 7. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры).	2	
	Практическое занятие № 8. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений с отягощением. Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на спортивных снарядах.	2	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала	8	ОК.8
	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег). Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. Легкоатлетические упражнения.	2	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие № 9. Ходьба. Ходьба обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии.	2	

	Практическое занятие №10. Бег. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия.	2	
	Практическое занятие №11. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Отработки техники бега. Бег в ускоренном темпе.	2	
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		32	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	28	
	<p>Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов.</p> <p>Организм человека-единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивно - мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма. Особенности физически тренированного организма.</p>	2	ОК.8

	В том числе, практических занятий	26	
	<p>Практическое занятие №12. Особенности кроссовой подготовки.</p> <p>Отработка техники группового старта. Отработка техники бега по пересеченной местности.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №13. Кроссовый бег: девушки – 1000 м, юноши – 3 км. Отработка техники группового старта.</p> <p>Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №14. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p> <p>Отработка техники переноса пострадавшего на руках, при помощи подручных средств с преодолением препятствий (с горы, в гору, водные препятствия, канатная переправа).</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 15. Оздоровительное плавание.</p> <p>Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 16. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.</p> <p>Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 17. Кроль на груди. Кроль на спине.</p> <p>Совершенствование способа плавания кролем на груди, постановка дыхания, работа рук и ног. Совершенствование способа плавания кролем на спине, постановка дыхания, работа рук и ног.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 18. Брасс.</p> <p>Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног.</p>	2	

	<p>Практическое занятие № 19. Отработка начального старта и плавания под водой. Отработка техники оказания помощи утопающему.</p> <p>Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние (отработка дыхания, работа рук и ног). Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 20 Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 21. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 22. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 23. Отжимание в упоре лежа на полу.</p> <p>Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 24. Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры.</p>	2	
Тема 2.2. Способы формирования профессионально значимых физических качеств,	Содержание учебного материала	4	ОК.8
	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Формы и виды производственной физической культуры.</p>		

двигательных умений и навыков	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие № 25. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда. Тестирование с учетом профессиональной направленности: определение физической выносливости обучающихся с учетом медицинских параметров 9 пульс, давление и т.д.).	2	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики. Отработка техники физических упражнений на оценку слаженности действий и взаимопонимание. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	2	
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность укрепления здоровья, жизненных профессиональных целей		22	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала	6	ОК.8
	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную подготовленность, на физическое развитие, работоспособность. Заболевание органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Здоровый образ жизни.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие № 27. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений и упражнений для нарушений осанки и плоскостопия.	2	

	<p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора.</p> <p>Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений: работа на гимнастических матах (подъем туловища, подъем ног); работа с гирями 16, 24 кг (толчек, рывок гири для юношей, подъем до груди в положении или наклона девушки).</p>		
	<p>Практическое занятие № 28. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхательная гимнастика.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 29. Разучивание и совершенствование упражнений, улучшающих осанку; укрепляющих сердечно-сосудистую систему и улучшающих дыхательные функции.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p>	2	
Тема 3.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала	16	ОК.8
	<p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной</p>	2	

выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный.		
В том числе, практических занятий	14	
<p>Практическое занятие № 30. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела в упоре лежа.</p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, лазание по канату). Лазание по канату.</p>	2	
<p>Практическое занятие № 31. Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при отжимании на брусьях и подтягивании к перекладине и в висе.</p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе).</p>	2	
<p>Практическое занятие № 32. Развитие быстроты: Бег в максимальном темпе.</p> <p>Отработка техники бега. Челночный бег 10х10. Бег 100 метров.</p>	2	
<p>Практическое занятие № 33. Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта.</p> <p>Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции. Бег 200 метров</p>	2	
<p>Практическое занятие № 34. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места, высоту.</p> <p>Отработка техники выполнения прыжков в высоту, в длину с разбега. Прыжки в длину с места</p>	2	

	<p>Практическое занятие № 35. Отработка техники бега на длинные кроссовые дистанции.</p> <p>Совершенствование легкоатлетической подготовки. Развитие выносливости: Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 минут. Бег 500 м-девушки, 1000 м-юноши. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м-девушки, 3000 м-юноши. Развитие гибкости.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 36. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений. Развитие силы рук при метании мячей.</p> <p>Обучение группировке, перекатам, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на руках у опоры или с помощью партнера.</p> <p>Метание малых мячей в цель и на дальность.</p>	2	
Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		42	
Тема 4.1 Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества	Содержание учебного материала	14	ОК.8
	Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизическая нагрузка. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни		
	В том числе, практических занятий	14	
	<p>Практическое занятие № 37. Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол.</p> <p>Отработка техники передвижения с мячом и передачи. Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину.</p>	2	

	Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой.		
	Практическое занятие № 38. Отработка техники броска в корзину со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд.	2	
	Практическое занятие № 39. Отработка техники игры в защите и нападении. Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение.	2	
	Практическое занятие № 40. Совершенствование техники броска в кольцо. Отработка техники броска со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз.	2	
	Практическое занятие № 41. Волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники волейболиста. Совершенствование технической подготовки: техника нападения, защиты и тактической подготовки. Приемы игры в нападении и защиты. Правила игры и судейства.	2	
	Практическое занятие № 42. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Нападающий удар, блокирование. Отработка техники подачи, приема мяча, нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 43. Бадминтон. Совершенствование техники игры в бадминтон. Подача, прием волана. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижение по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Прием волана.	2	
Тема	4.2. Содержание учебного материала	2	

Совершенствовани е профессионально- значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Изучение профессиограммы профессии или специальности Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров, многокомплектного универсального спортивного оборудования, спортивных тренировок Прикладная значимость специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных теорий.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие № 44. Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке.	2	
Тема Специальные двигательные умения и навыки	4.3. Содержание учебного материала	14	ОК.8
	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью		

	<p>занятий дзюдо.</p> <p>Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>		
	В том числе, практических занятий	14	
	<p>Практическое занятие № 45. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.</p> <p>Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.)</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 46. Отработка основных приемов для самообороны.</p> <p>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</p> <p>Упражнение в страховке и самостраховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину, перекаты. Разучивание приемов, применяемых в Дзюдо, Каратэ-до, Айкидо и др.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 47. Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия</p> <p>Разучивание умения обращаться с оружием.</p> <p>Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный.</p> <p>Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 48. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики</p> <p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Основные факторы оздоровления. Методика составления индивидуальных программ физического</p>	2	

	самосовершенствования.		
	<p>Практическое занятие № 49. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций в аэробике с различной амплитудой движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 50. Разучивание и совершенствования выполнения упражнений с напряжением мышц, упражнения с гантелями.</p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнения утренней гимнастики. Работа с эспандером и на тренажёрах.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 51. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	2	
4.4. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	12	ОК.8
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура в системе образования. Основы спортивной тренировки. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студента		
	В том числе, практических занятий	12	
	<p>Практическое занятие № 52. Спортивно оздоровительный туризм.</p> <p>Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление</p>	2	

	плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий.		
	<p>Практическое занятие № 53. Правила поведения на воде. Упражнения для проведения разминки, выносливости, гибкости.</p> <p>Знать технику безопасности. Специальные упражнения на суше. Развивать силу мышц плечевого пояса.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 54. Плавание 50 метров</p> <p>Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 55. Плавание 100 метров</p> <p>Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 56. Изучение танцевальных фигур и композиций, шагов и связок классической аэробики.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 57. Влияние вредных привычек на профессиональную подготовленность, на физическое развитие, работоспособность. Заболевание органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p>	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета			
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены

Спортивный зал Спортивное оборудование и спортивный инвентарь: баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами, шведские стенки, ворота футбольные, перекладина гимнастическая, маты гимнастические, мячи - футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, теннисный стол, скамейки, скакалки, гантели, гири, штанги, тренажёры, помосты, секундомеры. Учебные стенды.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и (или) электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 5) к программе подготовки специалистов среднего звена.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства; основы здорового образа жизни; основы физической культуры; вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм; основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности	- тестирование; - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем	-наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения

целей.	<p>физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения 	<p>упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</p>
--------	---	---

Приложение к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

ФОС по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура – это совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения, а также и уровня сформированности всех компетенций (и их частей), закрепленных за дисциплиной в соответствии с ФГОС СПО. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи ФОС:

- управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и формированием компетенций, определенных в ФГОС СПО
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

2 Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний

2.1 Общие сведения о ФОС

Формы текущего контроля:

- Тестирование по темам дисциплины;
- Задания для самоподготовки обучающихся: составление и защита рефератов

Применяемые методы оценки полученных знаний по темам дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Задания для самоподготовки обучающихся	Устный опрос на лекциях по текущей теме	Практические занятия	Контрольные нормативы
1 Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	+	+	+	
2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	+	+	+	
3 Физкультурно-спортивная деятельность укрепления здоровья, жизненных профессиональных целей	+	+	+	
4 Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	+	+	+	
Промежуточная аттестация в форме зачета				

Критерии оценивания реферата:

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена;
- имеется хорошо подобранный список использованной литературы по теме.

Оценка «не зачтено» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника;
- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими;
- реферат оформлен с нарушениями требований к письменным студенческим работам;
- список использованной литературы не полный или не соответствует теме реферата.

Критерии оценивания устного опроса

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показать умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания :

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности и понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «5» ставится, если:

- 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) понимает материал, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«3» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировки правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

2.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Оценка уровня подготовленности юношей основного и подготовительного отделения

Вид деятельности	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

УСТНЫЙ ОПРОС НА ЛЕКЦИЯХ

Вопросы
1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков 1. Что такое здоровье. 2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Режим труда и отдыха. 4. Режим сна. 5. Активная мышечная деятельность. 6. Закаливание организма. 7. Гигиенические основы здорового образа жизни. 8. Профилактика вредных привычек. 9. Рациональное питание. 10. Принципы закаливания.

11. Правила ТБ в спортивном зале 12. Причины травматизма 13. Общая и специальная физическая подготовка 14. Значение движения в жизни человека
2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры 1.Методические принципы физического воспитания. 2.Методы физического воспитания. 3.Физические качества. 4.Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. 5.Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. 6.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 7.Специальная физическая подготовка. 8. Методы спортивной тренировки. 9. Методы развития выносливости. 10.Методы развития силы. 11.Особенности физически тренированного организма 12.Формы и методы производственной физической культуры
3 Физкультурно-спортивная деятельность укрепления здоровья, жизненных профессиональных целей 1. Влияние вредных привычек на профессиональную подготовленность 2. Здоровый образ жизни 3. Роль семьи в формировании здорового образа жизни 4. Развитие физических качеств 5. Назовите основные методы тренировки
4 Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни 1. Что такое психофизическая нагрузка? 2. Перечислите прикладные виды спорта 3. Какие Вы знаете особенности утомления? 4. Как можно совершенствовать профессиональнозначимые двигательные умения и навыки?

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ТЕМАМ

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
скорость: - бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
-бег 200м (сек)	Юн.	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
	Дев.	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39
- бег 1000 м (мин,	Юн.	3,20	3,30	3,40	3,35	3,40

сек)	Дев.	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
- бег 500 м (мин, сек)	Юн.	12	13,05	14,30	15,40	16,30
Выносливость:						
-бег 3000 м (мин, сек)	Дев.	9,40	10,30	11,20	2,00	13,00
	Юн.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
-бег 2000 м (мин, сек)	Дев.	10,2	10,5	11,1	11,5	12
ловкость:	Дев.	150	120	90	70	50
- челночный бег 4×9 м, сек	Юн.	120	100	90	60	40
	Юн.	260	241	224	207	190
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	Дев	210	196	184	172	160
	Юн.	19	16	13	10	7
-прыжок в длину с места, см	Дев.	20	17	14	10	7
Гибкость:						
наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	60	47	35	23	10
	Дев.	21	17	13	9	5
-вис на согнутых руках, сек						

Контрольные нормативы по футболу

Виды испытаний		Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-передача мяча на точность, м		30	25	20	15	10
-обводка мячом 4-х стоек на расстоянии 3 м одна от другой, сек.		15	17	20	23	27
-ведение мяча 50м за сек.		15	14	12	11	10
- ведение мяча 30м за сек.		25	23	20	17	15

- набивание мяча (кол-во раз)	7,0	8	9	10	11
	7,5	8,5	10	12	14
жонглирование (кол-во раз)	10	12	16	16	18
	10	12	15	17	19
-ведение мяча с обводкой стоек 30м (сек)	5	4	3	2	1
	4	3	2	1	0
-удары по воротам (с20м, кол.раз)	25	27	30	32	35
	20	25	28	30	32
-передача мяча на точность (в метрах)	5	4	3	2	1
	8	6	4	2	1
	30	25	20	15	10
	35	30	25	20	15

Контрольные нормативы по баскетболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-ведение мяча, в сек	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
	Дев.	10	10,2	10,4	10,8	11,2
-штрафные броски с 10 попыток, кол-во попаданий	Юн.	6	5	4	3	2
	Дев.	6	5	4	3	2
-штрафные броски (в течение 3мин,раз)	Юн.	16	15	14	13	12
	Дев.	16	15	14	13	12
-бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны	Юн.	р.-2 поп.с той стороны				
	Дев.	-	-	-	-	-
-дальние броски (5 попаданий, сек.)	Юн.	60	90	120	125	135
	Дев.	60	90	120	125	135
-передача мяча в		28				

парах на большой скорости с обязательным попаданием в кольцо (в сек.)	Юн. Дев.	30	30 33	32 35	35 38	40 40
-участие в соревнованиях	Юн. Дев	+ +				

Контрольные нормативы по волейболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-верхняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-нижняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-подачи, кол-во раз верхняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
нижняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	Юн.	50	45	40	35	30
	Дев.	50	45	40	35	30
-передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	30	25	20	15	10
-передача мяча в тройках со сменой мест (сек)	Юн.	60	55	50	45	40
	Дев.	60	55	50	45	40
-передача мяча в паре на время (сек)	Юн.	120	110	100	90	80
	Дев.	120	110	100	90	80
жонглирование (чередование верхней и	Юн.	60	50	40	30	20
	Дев.	60	50	40	30	20

нижней передач) (сек.)						
-подача в прыжке (с любой точки лицевой линии, раз из 10 попыток)	Юн. Дев.	8 7	7 6	6 5	5 4	4 3
-блоки: Одиночный	Юн. Дев.	+ +				
Двойной	Юн. Дев.	+ +				

Контрольные нормативы по гимнастике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
Тест Купера	Юн. Дев.	>2,8 >2,65	2,5-2,7 16-2,64	2,0-2,4 ,85-2,15	1,6-1,9 1,5-1,84	<1,5 <1,4
<i>Упражнение на равновесие:</i>						
- «Фламинго»	Юн.	0	1	3	10	18
(кол-во раз падений за 1 мин)	Дев.	0	1	3	10	18
- тест на динамическую координацию (баллы за точность)	Юн. Дев.	10 10	8 8	6 6	4 4	2 2
<i>Силовая подготовка:</i>						
- пресс в висе (прямые ноги)	Дев Юн	10 15	8 12	6 9	4 6	2 3
- пресс в висе (согнутые ноги)	Юн. Дев.	70 50	60 40	50 30	40 25	30 15
-разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн. Дев.	44 24	38 19	32 16	26 11	20 7
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн. Дев.	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
-отжимание от пола	Юн. Дев.	40 15	35 10	30 7	25 5	20 3
-приседание на одной ноге, опора о	Юн. Дев.	30 14	28 12	26 10	24 8	22 6

стену(кол-во раз на каждой) -задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) -задержка дыхания на выдохе (проба Генче) -сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек) -подтягивание на перекладине, (кол-во,раз)	Юн.					
	Дев.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
		≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
	Юн.					
	Дев.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
		≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
	Юн.	15	12	10	8	6
	Юн.	13	10	8	6	3

Контрольные нормативы силовой подготовки

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30м, с	15	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 И выше	5,9—5,3	6,1 ниже
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	15	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 ниже
		17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15	230 и выше	95—210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 ниже
		17	240	205—220	190	210	170-190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	15	1500 и выше	300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 ниже
		17	1500	300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	15	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 ниже
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

Подготовка к практическим занятиям

Тема занятия	Рекомендуемые источники для подготовки
<p>Практическая часть 1. Легкая атлетика</p> <p>1.1 Изучение техники низкого старта 1.2 самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО</p>	<p>Мельникова Т.В., Кононенко В.И. Физическая культура. Методическая разработка «Методические указания по легкой атлетике для студентов /сост.Т.В.Мельникова, В.И.Кононенко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта.</p>
<p>2. Мини футбол</p> <p>2.1 Изучение правил игры в мини- футбол 2.2 Изучение техники игры в мини- футбол 2.3 Изучение тактики игры в мини-футбол</p>	<p>Мельникова Т.В., Физическая культура. Методическая разработка «Методические указания к практическим занятиям для студентов по футболу»/ /сост. Т.В. Мельникова,; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта.</p>
<p>3. Баскетбол</p> <p>3.1 Изучение правил игры в баскетбол 3.2 Изучение техники игры в баскетбол 3.3 Изучение тактики игры в баскетбол</p>	<p>Веремьев Ю.М. Физическая культура. Методическая разработка «Методические указания для студентов по баскетболу»/ /сост.Ю.М.Веремьев; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта</p>
<p>4. Волейбол</p> <p>4.1 Изучение правил игры в волейбол 4.2 Изучение техники игры в волейбол 4.3 Изучение тактики игры в волейбол</p>	<p>Аникин С.В. Физическая культура. Методика обучения навыкам игры в волейбол: «Методические указания по выполнению практических работ для студентов / сост. С.В.Аникин; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта.</p>
<p>5. Силовая подготовка</p> <p>5.1 Составления комплекса силовой тренировки 5.2 Составления комплекса на развитие основных групп мышц</p>	<p>Веремьев Ю.М., Кононенко В.И. Физическая культура Методические указания для студентов «Развитие основных групп мышц методом силовой тренировки»./ сост. Ю.М. Веремьев, В.И.Кононенко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта.</p>

Темы рефератов по физической культуре

2 -4 КУРС

1. Роль физической культуры в развитии человека
2. Организм человека-единая система
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при данном заболевании (с указанием примерной дозировки). Краткая характеристика заболевания.
4. Основы рационального питания и контроль за весом тела. Лишний вес и его последствия.
5. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
6. Применение инновационных и традиционных методов в реабилитации (по своему заболеванию).
7. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
8. Азбука оздоровительного бега и ходьбы. Показания, противопоказания.
9. Плавание как средство физической реабилитации.
10. Анализ выступления спортсменов России на последних зимних Олимпийских играх.
11. Анализ выступления спортсменов России на последних летних Олимпийских играх.
12. Международный Олимпийский Комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
13. 11. Спортивные игры. История возникновения и развития. Основные виды спортивных игр.
14. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
15. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний
16. Виды бега и их влияние на здоровье человека. Зоны интенсивности беговой нагрузки.
17. Развитие выносливости во время занятий физической культурой и спортом.
18. Национальные виды спорта и игры народов мира.
19. Восточные системы оздоровления человека.
20. Крупнейшие спортивные сооружения России.
21. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения. Аутотренинг.
22. Система двигательной активности по К. Куперу
23. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
24. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной и тренировочной направленностью
25. Оптимальный вес человека и способы его сохранения.
26. Анализ системы физического воспитания в высших учебных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие опорно-двигательного аппарата. Оздоровительный эффект занятий.
28. Актуальные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.
29. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Правовые основы физической культуры.
30. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов экономических вузов.
31. Профессиональное здоровье.
32. Психофизическая состоятельность студентов в выборе будущей профессии.
33. Плавание как вид спорта, история и развитие.
34. Применение инновационных и традиционных методов в реабилитации (по своему заболеванию)
35. Спорт, искусство, культура.
36. Основные проблемы физического воспитания в досуговой деятельности молодежи.
37. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
38. Факторы, влияющие на производительность труда работников. Методика проведения производственной гимнастики с учетом выбранной профессии.

39. Офисная гимнастика
40. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
41. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
42. Возникновение и развитие гимнастики.
43. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки, и т.п).
44. Восточные единоборства, их история и развитие как видов спорта.

Критерии оценки реферата

Рецензия на реферат.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутриспредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее, чем за неделю до зачета.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

Критерии оценивания зачета по физической культуре

Зачет получают студенты(курсанты) , которые регулярно посещали занятия и сдали все нормативы. Студент(курсант), который пропустил занятие без уважительной причины, должен это занятие отработать. Студент(курсант), пропустивший более 50% занятий без уважительной причины, к сдаче нормативов не допускается. У студента(курсанта), пропустившего более 30% занятий, оценка снижается на 2 балла, более 15% - оценка снижается на 1 балл. Студент(курсант), пришедший на занятие без спортивной формы, к занятию не допускается.

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета или дифференцированного зачета по результатам сдачи контрольных нормативов по темам программы. Студенты (курсанты), успешно сдавшие основные нормативы программы получают итоговый зачет автоматически.