

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова"
(НГУАДИ)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор НГУАДИ

Н.В. Багрова

2024 г.

ОУП.12 Физическая культура

рабочая программа учебного предмета

Закреплена за кафедрой

Физической культуры

Учебный план

54.02.01 Дизайн (по отраслям) 9 кл_2024_ГДplx

Специальность

54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн

Квалификация

дизайнер

Форма обучения

очная

Часов по учебному плану

78

Виды контроля в семестрах:

зачет 1,2

в том числе:

аудиторные занятия

68

самостоятельная работа

10

Распределение часов учебного предмета по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			10	10	10	10
Практические	30	30	28	28	58	58
Итого ауд.	30	30	38	38	68	68
Сам. работа	4	4	6	6	10	10
Часы на контроль						
Итого	34	34	44	44	78	78

Разработчик(и):
Ст.преподаватель, Д.С.Духанин _____

Рецензент(ы):
доцент, Д.Р. Хайбуллина _____

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

Разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, реализуемого в пределах ППССЗ, с учетом получаемой специальности СПО 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ) (дизайнер, преподаватель), приказ от 05.05.2022 г., № 308.

Составлена на основании учебного плана: "54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн"
утверженного ученым советом вуза, протокол № 53 от 26.08.2024.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от 26.08.2023 № 1

Заведующий кафедрой _____ Д.Р. Хайбуллина

СОГЛАСОВАНО

Начальник УРО _____ Кузнецова Н.С.

Заведующий НТБ _____ Патрушева Н.А.

И.о. зам.директора Колледжа НГУАДИ _____ Кушнерук О.П.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: СО

Учебный предмет изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты:	
3.1.1	Гражданского воспитания:
3.1.2	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества(ЛР ГВ 1);
3.1.3	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка(ЛР ГВ 2);
3.1.4	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей (ЛР ГВ 3);
3.1.5	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам(ЛР ГВ 4);
3.1.6	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации(ЛР ГВ 5);
3.1.7	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением(ЛР ГВ 6);
3.1.8	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности(ЛР ГВ 7);
3.1.9	Патриотического воспитания:
3.1.10	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России(ЛР ПВ 1);
3.1.11	ценостное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде(ЛР ПВ 2);
3.1.12	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу(ЛР ПВ 3);
3.1.13	Духовно-нравственного воспитания:
3.1.14	осознание духовных ценностей российского народа(ЛР ДНВ 1);
3.1.15	сформированность нравственного сознания, этического поведения(ЛР ДНВ 2);
3.1.16	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности(ЛР ДНВ 3);
3.1.17	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего(ЛР ДНВ 4);
3.1.18	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России(ЛР ДНВ 5);
3.1.19	Эстетического воспитания:
3.1.20	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений(ЛР ЭВ 1);
3.1.21	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства(ЛР ЭВ 2);
3.1.22	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества(ЛР ЭВ 3);
3.1.23	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности(ЛР ЭВ 4);
3.1.24	Физического воспитания:
3.1.25	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью (ЛР ФВ 1);
3.1.26	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью(ЛР ФВ 2);
3.1.27	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью(ЛР ФВ 3);

3.1.28	Трудового воспитания:
3.1.29	готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие(ЛР ТВ 1);
3.1.30	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность(ЛР ТВ 2);
3.1.31	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы(ЛР ТВ 3);
3.1.32	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни(ЛР ТВ 4);
3.1.33	Экологического воспитания:
3.1.34	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем(ЛР ЭкВ 1);
3.1.35	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества(ЛР ЭкВ 2);
3.1.36	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде(ЛР ЭкВ 3);
3.1.37	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их(ЛР ЭкВ 4);
3.1.38	расширение опыта деятельности экологической направленности(ЛР ЭкВ 5);
3.1.39	Ценности научного познания:
3.1.40	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире(ЛР ЦНП 1);
3.1.41	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира(ЛР ЦНП 2);
3.1.42	осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе(ЛР ЦНП 3);
Метапредметные образовательные результаты:	
3.2.1	Базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
3.2.2	-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
3.2.3	-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
3.2.4	-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
3.2.5	-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
3.2.6	-разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
3.2.7	-вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
3.2.8	-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
3.2.9	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
3.2.10	Базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
3.2.11	-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
3.2.12	-осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
3.2.13	-формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
3.2.14	-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
3.2.15	-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
3.2.16	-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
3.2.17	-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
3.2.18	-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
3.2.19	-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
3.2.20	Умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

3.2.21	-владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
3.2.22	-создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
3.2.23	-оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
3.2.24	-использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
3.2.25	-владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
3.2.26	Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
3.2.27	-осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
3.2.28	-распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
3.2.29	-владеть различными способами общения и взаимодействия;
3.2.30	-аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
3.2.31	-развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
3.2.32	Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:
3.2.33	-самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
3.2.34	-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
3.2.35	-давать оценку новым ситуациям;
3.2.36	-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
3.2.37	-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
3.2.38	-оценивать приобретенный опыт;
3.2.39	-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
3.2.40	-постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
3.2.41	Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:
3.2.42	-давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
3.2.43	-владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
3.2.44	-использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
3.2.45	-оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
3.2.46	-принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
3.2.47	-принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
3.2.48	-принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
3.2.49	-признавать свое право и право других на ошибку;
3.2.50	-развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
3.2.51	Умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
3.2.52	-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
3.2.53	-выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
3.2.54	-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
3.2.55	-оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
3.2.56	-предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
3.2.57	-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
Предметные результаты:	
3.3.1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
3.3.2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3.3.3	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
3.3.4	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.3.5	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
3.3.6	- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Модули по видам спорта.

Модуль "Бадминтон".

Пояснительная записка модуля "Бадминтон".

Модуль "Бадминтон" (далее - модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе, так как занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий обоснована для коррекции зрения и осанки ребенка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Целью изучения модуля "Бадминтон" является формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни посредством занятий бадминтоном, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию занятий бадминтоном в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Задачами изучения модуля "Бадминтон" являются:

всестороннее гармоничное развитие юношей и девушек, увеличение объема их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами бадминтона;

развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся посредством оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

освоение знаний и формирование представлений о влиянии бадминтона на здоровье человека, о бадминтоне как средстве реабилитации и восстановления здоровья, длительного сохранения творческой активности человека, профилактике профессиональных заболеваний;

совершенствование двигательных и инструктивных умений и навыков, технико-тактических действий игры в бадминтон;

развитие социально значимых качеств личности, применение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди молодежи, привлечение обучающихся, проявляющих способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

развитие и поддержка одаренных обучающихся в области спорта.

Место и роль модуля "Бадминтон".

Модуль "Бадминтон" удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета "Физическая культура" (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета "Физическая культура" - "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование" в рамках реализации рабочей программы учебного предмета "Физическая культура", при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов и участии в соревнованиях.

Модуль "Бадминтон" может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 10 - 11 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Бадминтон".

1) Знания о бадминтоне.

Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.

Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека.

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Содержание тренировочных занятий в бадминтоне.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности.

Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном.

Оценка индивидуального здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.

Развитие физических качеств в бадминтоне.

Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткие удары с задней линии площадки, плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите, в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Упражнения специальной физической подготовки.

Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне. Удары "смеш": высокодалекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские удары в средней зоне площадки.

Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите, тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.

Упражнения специальной физической подготовки.

Содержание модуля "Бадминтон" способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития бадминтона в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы сборных команд регионального, всероссийского и мирового уровней;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами бадминтона;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами бадминтона;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами бадминтона как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

При изучении модуля "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по бадминтону;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судебской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей; умение проявлять способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

умение характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;

умение планировать содержание оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

знание особенностей занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре;

знание правил подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе;

умение организовать занятие бадминтоном для решения задач адаптивной двигательной рекреации и реабилитации;

умение оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140;

владение методикой тестирования уровня развития двигательных способностей и способами оценивания индивидуального здоровья человека;

демонстрация индивидуальной динамики развития физических качеств;

умение выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки;

умение использовать тактику защиты и атаки при одиночной игре;

применять защитные и атакующие действия игроков при парной игре;

умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов;

демонстрация правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: удары "смеш": высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки;

умение использовать тактические действия в атаке и в защите при смешанных (микст) играх и комбинационной игре: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки;

умение выполнять упражнения специальной физической подготовки,

умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставлением ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чертежование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль "Легкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставлением подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).

Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с

препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Легкая атлетика				
1. 1	Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции. Основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения /Пр/	1	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
1. 2	Тема 1.2. Обучение техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут /Пр/	1	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
1. 3	Тема 1.3. Обучение техники прыжка в длину с места. Техника отталкивания, полет, приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. /Пр/	1	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
1. 4	Тема 1.4. Обучение техники эстафетного бега 4x100. Челночный бег. Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег. /Пр/	1	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
1. 5	Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. /Пр/	1	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
Раздел 2. Волейбол				
2. 1	Тема 2.1. Обучение стойкам и перемещениям игрока. Общая физическая подготовка (ОФП). Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс	1	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.

	упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП /Пр/			
2. 2	Тема 2.2.Обучение приемам и передачам мяча. Комплекс упражнений по ОФП. /Пр/	1	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
2. 3	Тема 2.3.Обучение разновидностям техники подачи мяча. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. /Пр/	1	6	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
2. 4	Промежуточная аттестация: зачет./За/	1	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.

Раздел 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

3. 1	Тема 3.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура, как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: Основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский культурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО./Лек/	2	1	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
3. 2	Тема 3.2 Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие здоровья (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие "здоровый образ жизни" и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни современного человека./Лек/	2	1	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
3. 3	Тема 3.3 Современные системы и	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-

	<p>технологии укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p> <p>/Лек/</p>			3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
3. 4	<p>Тема 3.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.</p> <p>/Лек/</p>	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
3. 5	<p>Тема 3.5. Профессионально-ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудового дня. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</p> <p>Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья,</p>	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.

	профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики./Лек/			
3. 6	Тема 3.6 Профессионально ориентированное содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств./Лек/	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.

Раздел 4. Баскетбол

4. 1	Тема 4.1.Обучение стойкам и перемещениям игрока. остановки, повороты. ОФП. Передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП./Пр/	2	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
4. 2	Тема 4.2.Обучение ловли и передачи мяча на месте,в движении.Комплексы упражнений по ОФП. /Пр/	2	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
4. 3	Тема 4.3.Обучение ведения мяча на месте,в движении,с сопротивлением.Комплексы упражнений по ОФП. /Пр/	2	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
4. 4	Тема 4.4.Обучение разновидностям передачи мяча. Комплексы упражнений по ОФП./Пр/	2	4	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.

Раздел 5. Бадминтон

5. 1	Тема 5.1.Обучение передвижениям и перемещениям игрока. /Пр/	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
5. 2	Тема 5.2.Обучение жонглированию воланом (открытой и закрытой стороной ракетки). /Пр/	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
5. 3	Тема 5.3.Обучение ударам	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-

	(высокодалёкие и плоские удары) /Пр/			3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
5. 4	Тема 5.4.Обучение подачам. /Пр/	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
Раздел 6. Лёгкая атлетика				
6. 1	Тема 6.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения /Пр/	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
6. 2	Тема 6.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут /Пр/	2	2	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.
6. 3	Промежуточная аттестация: зачет./За/	2	6	ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам среднего профессионально образования, программ высшего образования, программ магистратуры в ФГБОУ ВО НГУАДИ имени А.Д. Крячкова

Порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в фонде оценочных средств учебного предмета.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. Информационное обеспечение реализации программы

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
---------------------	----------	-------------------	------------

7.1.1. Основная литература

Л1.1	Лях В. И.	Физическая культура : базовый уровень	Москва: Просвещение, 2024	ЭБС
------	-----------	---------------------------------------	---------------------------	-----

7.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович	Спортивные игры: правила, тактика, техника	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС
Л2.2	Муллер Арон Беркович, Дядичкина Нина Спиридоновна	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС

7.2. Электронные информационные ресурсы

- | | |
|---|--|
| 1 | Электронно-библиотечная система "Юрайт" – Режим доступа: https://urait.ru/ |
| 2 | Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/ |
| 3 | Электронная образовательная среда НГУАДИ (ЭИОС) - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/ |

7.3. Перечень программного обеспечения

Windows 7 – операционная система, LibreOffice, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 10, 7-Zip x64

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, музыкальный центр, телевизор.

Учебная аудитория, для проведения учебных занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

9. ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ

Реализация учебного предмета обеспечивается работниками университета относящимися к профессорско-преподавательскому составу и иными педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет).

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому учебному предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн, а также в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия полученных компетенций требованиям к квалификации педагогического работника.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д.Крячкова»
(НГУАДИ)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Учебный предмет: Физическая культура

Специальность: 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн

Составитель: Духанин Д.С.,
старший преподаватель

Рассмотрен и рекомендован
для использования в учебном процессе
на заседании кафедры Физической
культуры
Протокол 26.08.2024 № 1
Зав. кафедрой ФК Хайбуллина Д.Р.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Настоящий ФОС по учебному предмету «Физическая культура» является неотъемлемым приложением к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

Целью текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации (ПА) является контроль освоения запланированных по учебному предмету знаний и умений, направленных формирование у обучающихся

предметных результатов:

Код	Предметный результат	Организация достижения	Оценки достижения результата
ПР 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья, - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация	наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование. Промежуточная аттестация – зачет. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		
ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств		

ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.	двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ПР 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере		
ПР 6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)		

личностных результатов:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях

навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных результатов:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения языковых единиц, языковых явлений и процессов, текстов различных функциональных разновидностей языка, функционально-смысовых типов, жанров;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия языковых явлений, данных в наблюдении;

- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить корректизы в деятельность, оценивать риски и соответствие результатов целям;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия, в том числе при выполнении проектов по русскому языку;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем с учетом собственного речевого и читательского опыта.

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, в том числе в контексте изучения учебного предмета "Русский язык", способностью и готовностью к самостояльному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, в том числе по русскому языку; его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

- формировать научный тип мышления, владеть научной, в том числе лингвистической, терминологией, общенаучными ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и

разнообразных жизненных ситуациях;

- выявлять и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу, задавать параметры и критерии ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, приобретенному опыту;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности, освоенные средства и способы действия - в профессиональную среду;
- выдвигать новые идеи, оригинальные подходы, предлагать альтернативные способы решения проблем.

б) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации, в том числе лингвистической, из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и ее целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации (презентация, таблица, схема и другие);
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий при решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм информационной безопасности;
- владеть навыками защиты личной информации, соблюдать требования информационной безопасности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
- пользоваться неверbalными средствами общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;
- развернуто, логично и корректно с точки зрения культуры речи излагать свое мнение, строить высказывание.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за результаты выбора;
- оценивать приобретенный опыт;
- стремиться к формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знания; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых

действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

- признавать свое право и право других на ошибку;

- развивать способность видеть мир с позиции другого человека.

в) совместной деятельности:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным.

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

К практическим занятиям по физической культуре студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценочные средства	Не сформирован 0-30 баллов (неудовлетворительно)	Пороговый уровень 31-50 балл (удовлетворительно)	Базовый уровень 51-81 балл (хорошо)	Продвинутый уровень 81-100 баллов (отлично)
Тесты общей физической подготовки (см. таблицы 4.1;4.2)	Компетенция не сформирована. У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены	Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности,	Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи,	Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические
Контрольные упражнения (см. таблицы				

4.3;4.4;4.5;)	принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.	основных закономерностей ях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач	принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам	задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении
---------------	---	--	---	---

Тесты общей физической подготовленности, контрольные упражнения

1.Юноши
Таблица 4.1.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Прыжки в длину с места (см)	230	210	200	190	180
2. Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз в 1 мин)	50	40	30	20	10
3. Бег 100 метров	13,8	14,3	14,6	15,0	15,3
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+4	+2
5. Бег 2 км	7.50	8.50	9.20	9.50	10.20
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	10	8	6	4

2.Девушки
Таблица 4.2.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Прыжки в длину с места (см)	185	170	160	155	150

2. Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	15	10
3. Бег 100 метров	16,3	17,6	18,0	18,5	19,0
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+9	+7	+5	+3
5. Бег 2 км	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	16	9	7	5	3

Волейбол
Таблица 4.3.

Вид задания	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача двумя руками от стены (кол-во раз)	20	15	10	10	7	5
Нижняя передача двумя руками от стены (кол-во раз)	20	15	10	10	7	5
Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	30	25	20	20	15	10
Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	30	25	20	20	15	10
Подача из 10-ти попыток (кол-во раз)	6	5	4	5	4	2

Баскетбол
Таблица 4.4.

Вид задания	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
2. Бросок в кольцо в движении из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3
3. Бросок мяча в кольцо из трёх секундной зоны (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3

Бадминтон
Таблица 4.5.

Вид задания	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	40	30	20	40	30	20
2. Подача из правого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	5	4	3
3. Подача из левого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	5	4	3

**Задания для текущего контроля
Вопросы для контроля знаний**

1. Дайте определение понятию: здоровье, заболеваемость.
2. Какие виды здоровье вы знаете.
3. Перечислите параметры физического здоровья.
4. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
5. Какие основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Перечислите факторы риска развития неинфекционных заболеваний.
7. Перечислите факторы риска развития инфекционных заболеваний.
8. Каковы основные методы профилактики заболеваний, связанных с образом жизни?
9. Понятие «образ жизни» и его влияние на здоровье
10. Критерии здоровья
11. Понятия «индивидуальное», «групповое» и «общественной» здоровье
12. 12 Понятие «здоровый образ жизни»
13. Понятие «качество жизни» для здорового человека и пациента
14. Факторы, влияющие на здоровье и факторы риска болезни.
15. Из каких элементов состоит режим жизнедеятельности человека?
16. Меры по преодолению переутомления.
17. Отдых, виды отдыха.
18. Основные принципы режима труда и отдыха.
19. Рациональное питание и его значение для здоровья.
20. Понятие двигательной активности и ее влияние на здоровье человека.
21. Виды двигательной активности.
22. Охарактеризуйте физические качества человека.
23. Методы самооценки своего здоровья.
24. Закаливающие факторы и формы их применения.
25. Правила личной гигиены.
26. Вредные привычки.
27. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью и отражение в этого в

28. реальном поведении личности.
29. Наследственность и меры здравоохранения.
30. Профилактика вредных привычек.
31. Основные формы и методы по формированию здорового образа жизни молодежи.
32. . Понятие современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья
33. Методы, направленные на улучшение качества жизни и профилактику заболеваний.
34. Понятие «технология», «здоровьесберегающие технологии».
35. Цель здоровьесберегающих технологий.
36. Классификация здоровьесберегающих технологий.
37. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.
38. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
39. Польза дыхательной гимнастики.
40. Характеристика иотличительные особенности антистрессовой пластической гимнастики.
41. Механизм воздействия АПГ на организм человека
42. Основные принципы АПГ.
43. Структура занятий. Организация занятий антистрессовой пластической
44. гимнастикой.
45. Характеристика антистрессовой пластической гимнастики как нового направления оздоровительной работы.
46. Особенности современной жизни и современной оздоровительной работы.
47. Значение и смысл оздоровительной работы с позиций АПГ.
48. Принципы, лежащие в основе антистрессовой пластической гимнастики, их связь с этикой.
49. Что такое стретчинг. Виды растяжек.
50. Какие преимущества стретчинга для здоровья?
51. Значение и польза глазодвигательной гимнастики.
52. Значение и польза суставной гимнастики для здоровья.
53. Преимущества регулярной суставной гимнастики.
54. Главные принципы оздоровительной ходьбы.
55. Значение и польза оздоровительной ходьбы.
56. Виды и способы оздоровительной ходьбы.
57. Значение и польза оздоровительного бега.
58. Виды и способы оздоровительного бега.
59. Особенности организации занятий по оздоровительной ходьбе.
60. Особенности организации занятий суставной гимнастики.
61. Особенности организации занятий стречинга.
62. Значение и польза пилатеса для здоровья.
63. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
64. Теоретические основы самостоятельных занятий
65. физическими упражнениями.
66. Планирование самостоятельных занятий.
67. Формы и содержание самостоятельных занятий.
68. Структура самостоятельного тренировочного занятия
69. и основное содержание его частей.
70. Методика самостоятельных тренировочных занятий.
71. Основные средства и методы самостоятельных занятий.
72. Физические качества и методы их развития
73. на самостоятельных занятиях физическими упражнениями .

74. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма.
75. Перечислите формы самостоятельных занятий. В чем заключаются
76. особенности каждой формы самостоятельных занятий?
77. Какова структура самостоятельного занятия?
78. Перечислите медицинские группы здоровья и цель их определения.
79. Основные показатели самоконтроля при тренировочных занятиях.
80. Использование каких тестов поможет определить уровень физической подготовленности?

Критерии оценки ответов на контрольные вопросы

Оценка	Критерии
«отлично»	выставляется обучающемуся, если он четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо»	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе
«удовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала
«неудовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

Подготовка и защита реферата

Захита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – 10- 12 стр. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Оформление реферата

1. Этапы работы над рефератом:

- Выделить проблему, обозначенную в выбранной теме, определить ее актуальность.
- Изучить поставленную проблему, используя рекомендуемые источники.
- Составить и оформить текст реферата.

2. Требования к структуре реферата

Структура реферата должна содержать:

- Титульный лист (титульный лист является первой страницей реферата).
- Содержание (содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части реферата; выводы; список источников информации).
- Введение (во введении кратко формулируется проблема, отражается ее актуальность, указываются цель и задачи реферата).
- Основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата, отражается собственная точка зрения по рассматриваемой проблеме, основанная на анализе научной литературы).
- Выводы (дается оценка полученных результатов работы, приводятся рекомендации).
- Список источников информации (содержит перечень источников, использованных при подготовке основной части реферата).

Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Использование корригирующей гимнастики для глаз в процессе работы за компьютером.
2. Значение оздоровительной физической культуры для студентов.
3. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов.
4. Физические упражнения как средство поддержания и улучшения зрения.
5. Влияние физической активности на психологическое здоровье студентов.
6. Здоровый образ жизни как социальная проблема.
7. Анализ влияния вредных привычек на организм человека.
8. Влияние экологии на здоровье современного человека.
9. Анализ средств и методов повышение иммунитета и профилактике заболеваний студентов.
10. Применение методов регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой и спортом.

11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
12. Двигательная активность как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Двигательная активность как средство профилактики при заболеваниях дыхательных путей.
14. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
15. Формирование патриотизма средствами физической культуры.
16. Формирование морально-волевых качеств средствами физической культуры.
17. Гиподинамия и ее последствия. Суточная двигательная активность. Профилактика гиподинамии.
18. Оптимальное питание при физических нагрузках, как составная часть физической культуры личности студента.
19. Значение режима и систем питания, витаминно-минерального комплекса в организации здоровье формирующего стиля жизни.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
21. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
22. Утомление при умственной работе. Восстановление средствами физической культуры и спорта.
23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
24. Физическое воспитание в семье.

Критерии оценки реферата

Оценка	Критерии
«отлично»	выставляется обучающемуся, если он четко излагает в докладе и выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо»	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности по теме доклада
«удовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного материала по теме доклада
«неудовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений по теме реферата

3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Предмет "Физическая культура" реализуется в форме практических занятий на протяжении 2 семестров 1 курса, промежуточная форма контроля - зачет.

Зачетные требования:

- студент должен выполнить в полном объеме программу семестра,
- выполнение тестов физической подготовленности,
- участие в статусе: участника, помощника судьи/волонтера или болельщика в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, организованных и/или поддерживаемых колледжем.

Студенты, имеющие полное освобождение от практических занятий по физической культуре, аттестуются на основании написания и защиты рефератов. Готовые рефераты в печатном виде представляются в соответствующие сроки.