

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.08.2026 18:05:06
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора
филиала
Борковой Е.В.
РАЗРАБОТЧИК(И)
Дорофеев А.С.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа дисциплины

Специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Направленность: преподавание дисциплин художественно-эстетического цикла
в начальной школе

форма обучения: очная

язык реализации: русский

1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- 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-смысловых 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-смысловых 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:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– 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);

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В соответствии с положениями Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (распоряжение Мин просвещения России от 30.04.2021 №Р-98) методика и технология преподавания Физическая культура осуществляется с учетом профессиональной направленности программы ППССЗ специальности 44.02.01 Дошкольное образование. В рабочую программу учебной дисциплины включено содержание, способствующее освоению следующих профессиональных модулей и компетенций (ОК 08):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения дисциплины *студенты должны:*

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
		1 семестр	2 семестр
Учебная нагрузка обучающегося	80	34	46
Из них:			
Учебные занятия (всего):	80	34	46
Урок			
Лекция			
Практическое занятие (Семинар)	80	34	46
Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам			
Консультации			
Самостоятельная работа			
Вид промежуточной аттестации		К/р	Диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Содержание учебного материала	Вид учебной деятельности (ак.ч.)					
	Контроль	Лекция	Практическое занятие (Семинар)	Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам	Активные и интерактивные формы проведения занятия	Самостоятельная работа
Семестр1						
Раздел 1. Легкая атлетика:						

Тема: Кроссовая подготовка				20			
	Содержание:						
1.1.	Практическое занятие: ТБ на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. ОРУ через короткую скакалку			2			
1.2.	Практическое занятие: Много скоки. Общая физическая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.			2		решение профессион. задач	
1.3.	Практическое занятие: Специальные беговые упражнения. Общая физическая подготовка ОРУ через длинную скакалку.			2		разбор конкретных ситуаций	
1.4.	Практическое занятие: Бег с подскоками. Контрольные упражнения. Ходьба и еѐ разновидности. Бег с ноги на ногу. Челночный бег (3x10)	Зачетные требования я оценка		2		решение профессион на льных задач	
1.5.	Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции (60с,100м)	Зачетные требования я оценка		2		решение профессион на льных задач	
1.6.	Практическое занятие: Прыжковые упражнения. Бег на коротких отрезках. ОРУ с короткой гимнастической скакалкой.			2			
1.7.	Практическое занятие: Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Бег 100 м. (девушки), 2000м (юноши) Упражнения в дыхании, расслаблении	Зачетные требования я оценка		2			
1.8.	Практическое занятие: Легкоатлетические эстафеты. Беговые упражнения. Прыжок в высоту способом "согнув ноги". Техника прыжка в высоту способом "согнув ноги". Игра "Снайпер"			2		разбор конкретных ситуаций	
1.9.	Практическое занятие: Прыжковые упражнения на месте и в движении. Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места.	Зачетные требования я оценка		2			
1.10.	Практическое занятие: Метание мяча на дальность. ОРУ "типа зарядки". Подвижные игры с направленностью метания.			2			
Раздел 2. Лыжная подготовка				14			
Тема: Методика обучения ходьбе на лыжах							
	Содержание						
2.1.	Практическое занятие: Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте.			1		решение профес-х задач	
2.2.	Практическое занятие: Одновременный двухшажный ход. Отработка хода на учебном круге			1			
2.3.	Практическое занятие: Попеременный двухшажный ход. Отработка хода на учебном круге.			1			
2.4.	Практическое занятие: Попеременный двухшажный ход. Анализ действия			1		разбор конкретных ситуаций	
2.5.	Практическое занятие: Попеременный двухшажный ход. Отработка хода на учебном круге			1			
2.6.	Практическое занятие: Бесшажный одновременный ход. Анализ выполнения			1		разбор конкретных ситуаций	
2.7.	Практическое занятие: Спуски на лыжах в высокой стойке. Спуски на лыжах в низкой стойке			2		решение профес-х задач	

2.8.	Практическое занятие: Подъем на лыжах ("елочка" "лесенка") Подъем скользящим шагом			2		<i>разбор конкретных ситуаций</i>	
2.9.	Практическое занятие: Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	<i>Зачетные требования оценка</i>		4		<i>решение профессиональных задач</i>	
Итого за первый семестр:				34			
				Контрольная работа (написание реферата)			
				Семестр 2			
Раздел 3. Гимнастика				20			
Тема: Основная гимнастика							
	Содержание						
3.1.	Основные средства гимнастики Гимнастическая терминология. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс на 32 счета)	<i>Зачетные требования оценка</i>		2			
3.2.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения в паре. Упражнения с резиновыми мячами.			2		<i>решение профессиональных задач</i>	
3.3.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, обручи – девушки, гантели – юноши)			2			
3.4.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, с флажками и резиновым амортизатором.			2			
3.5.	Практическое занятие: Упражнения в равновесии, лазании, прыжки на скакалке.			2			
3.6.	Практическое занятие: Упражнения для коррекции нарушений осанки, по профилактике плоскостопия. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма			4			
3.7.	Практическое занятие: Составление комплексов ОРУ вводной и производственной гимнастики для работников умственного труда	<i>Зачетные требования оценка</i>		2		<i>решение профессиональных задач</i>	
3.8.	Практическое занятие: Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (девушки: упражнения на бревне, опорный прыжок, акробатика; юноши: опорный прыжок, упражнения на кольцах, упражнения на перекладине, акробатика). Освоение техники безопасности занятий в гимнастическом зале.			4		<i>разбор конкретных ситуаций</i>	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)				16			
Тема: Волейбол							
4.1.	Практическое занятие: Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.			1			
4.2.	Практическое занятие: Верхняя передача мяча двумя руками.			1			
4.3.	Практическое занятие: Передача снизу двумя руками.			1			
4.4.	Практическое занятие: Нижняя прямая и боковая подача.			1			
4.5.	Практическое занятие: Верхняя прямая подача.			2			
4.6.	Практическое занятие: Прием мяча снизу двумя руками.			2		<i>разбор конкретных ситуаций</i>	

4.7.	Практическое занятие: Нападающий удар			2		<i>разбор конкретных ситуаций</i>	
4.8.	Практическое занятие: Блокирование			2			
4.9.	Практическое занятие: Игра по упрощенным правилам.	<i>Зачетные требования оценка</i>		2		<i>решение профес-х задач</i>	
4.10	Практическое занятие: Игра по правилам			2		<i>решение профес-х задач</i>	
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)				10			
Тема: Баскетбол							
5.1.	Практическое занятие: Баскетбол. Стойки баскетболиста, передвижения в стойках.			1			
5.2.	1 4.2. Практическое занятие: Ведение мяча на месте и в движении.			1			
5.3.	4.3. Практическое занятие: Ведение мяча на месте по повороту, по дуге. Ведение мяча бегом и с ускорением.			1			
5.4.	Практическое занятие: Ловля и передача мяча.			1		<i>разбор конкретных ситуаций</i>	
5.5.	Практическое занятие: Передача мяча с отскоком от пола. Броски мяча в корзину с места			2			
5.6.	Практическое занятие: Броски мяча в корзину в движении. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом.			1		<i>разбор конкретных ситуаций</i>	
5.7.	Практическое занятие: Прием техники защиты - перехват			1			
5.8	Практическое занятие: Игра по упрощенным правилам	<i>Зачетные требования оценка</i>		2		<i>решение профес-х задач</i>	
Итого за второй семестр				46			+
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет (тесты по ОФП, реферат для лиц, имеющих отклонение в состоянии здоровья или выполнение индивидуального проекта)					
Всего				80			

3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся осуществляются с применением оценочных материалов по дисциплине (приложение № 1 - № 2 к рабочей программе дисциплины), включающих открытую (доступную к опубликованию) и закрытую (не размещаемую в свободном доступе) части.

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельной работы, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4. Условия реализации дисциплины

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации дисциплины

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации дисциплин формируется с учетом требований ФГОС СПО и ПОП СПО (при наличии).

Для реализации учебного предмета предусмотрен учебный кабинет, оснащённый типовым оборудованием и возможностью свободного доступа в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор, выход в локальную сеть.

Наглядные пособия, раздаточный материал для практических работ, Контрольные тесты по ОФП, темы рефератов для освобожденных от практических занятий.

Учебно-методическое обеспечение: рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», календарно-тематическое планирование, контрольно-оценочные средства.

4.1.1. Основная литература:

Перечень основной литературы формируется с учетом утвержденной ПОП СПО (при наличии).

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — [URL:https://book.ru/book/941740](https://book.ru/book/941740)
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338> (дата обращения: 17.08.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — [URL:https://book.ru/book/943895](https://book.ru/book/943895)
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562818> (дата обращения: 17.08.2026)
5. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — [URL:https://book.ru/book/942696](https://book.ru/book/942696)
6. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — [URL:https://book.ru/book/942729](https://book.ru/book/942729)
7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
8. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>
9. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .
10. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст:

электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>.

11. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>.

12. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

13. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

4.1.2. Дополнительная литература:

Список дополнительной литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4.1.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>
9. Электронная библиотека Grebennikon - <https://grebennikon.ru/>
10. Видеотека учебных фильмов «Решение» - <https://eduvideo.online/>
11. Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система «ЗНАНИУМ» - <https://lib.utmn.ru/tpost/mlxo8l6vg1-znaniu>
13. Сводный каталог периодики библиотек России “Арбикон” - https://arbicon.ru/services/mars_analitic.html
14. Российская государственная библиотека (РГБ) - <https://lib.utmn.ru/tpost/13jcthot61-rossiiskaya>

4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

LibreOffice, платформы: Яндекс. Мессенджер, Яндекс.Телемост.

(При необходимости дополнить перечень программным обеспечением, используемым при реализации дисциплины, в том числе программным обеспечением в

соответствии

с требованиями ФГОС СПО и ПОП СПО (при наличии). Список доступного общего ПО в подразделениях базового вуза размещен в разделе «4_Образовательные программы (открытие, разработка) - Разработка программ: <https://disk.yandex.ru/d/yrMI7VrqlGjOTA>»).

4.3. Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:

Выбрать из предложенных описаний, ненужное удалить, при необходимости дополнить сведениями о видах помещений и их оснащении в соответствии с требованиями ФГОС СПО и ПОП СПО (при наличии).

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.

Реализация дисциплины требует наличия:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал;

Гимнастический зал,

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков); маты гимнастические; канат; скакалки, палки гимнастические, мячи резиновые, скакалки, гимнастические обручи, мячи для метания, гантели, секундомеры, весы напольные;

- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование дисциплины (модуля)

Открытая часть

1. Система оценивания

Приводится описание системы оценивания, применяемой при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

2. Паспорт оценочных материалов

Темы дисциплины	Оценочные материалы (виды и количество)	Код и формулировка контролируемой компетенции	Критерии оценивания
Текущий контроль успеваемости			
Раздел 1. Легкая атлетика:	Средства оценивания: тестирование (5)	Личностные - сформированность ответственного отношения к обучению; готовность и способность студентов к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Показатели оценки результат: Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности; использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности Формы и методы контроля и оценки результатов обучения: – наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета
Раздел 2. Лыжная подготовка	Тестирование Реферат	Личностные - сформированность ответственного отношения к обучению; готовность и способность студентов к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; ОК 08. Использовать средства физической культуры	Показатели оценки результат: Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности; использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности

		для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения: – наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета
Раздел 3. Гимнастика	ОРУ на 32 счета (2)	Личностные - сформированность ответственного отношения к обучению; готовность и способность студентов к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Показатели оценки результат: Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности; использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности Формы и методы контроля и оценки результатов обучения: – наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	тестирование	Личностные - сформированность ответственного отношения к обучению; готовность и способность студентов к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Показатели оценки результат: Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности; использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности Формы и методы контроля и оценки результатов обучения: – наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета

<i>Текущий контроль: контрольная работа</i>	<i>реферат</i>		
Промежуточная аттестация обучающихся			
<i>Указать форму ПА с указанием семестра дифференцированный зачет, 2 семестр</i>	Средства оценивания: тестирование, индивидуальный проект.	Личностные - сформированность ответственного отношения к обучению; готовность и способность студентов к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Показатели оценки результат: Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности; использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности Формы и методы контроля и оценки результатов обучения: – наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета

3. Типовые оценочные материалы

Приводятся типовые комплекты оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, указанных в таблице. По решению автора(ов) в данном разделе рабочей программы отдельные оценочные материалы могут быть приведены полностью (перечень вопросов к экзамену/зачету, темы докладов, рефератов, проектов и др.)

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Задание 1. Выполнить тест по ОФП

Для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе.

1. Тест по общей физической подготовке (ОФП)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 60 м/с	16-18	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м/с	16-18	7,5	7,9-7,5	8,-8,5	8,4	8,5-9,0	9,0-10,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16-18	230	220	200	185	170	155
4	Скоростные	Бег 100 м/с	16-18	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
5	Выносливость	Бег 2000 м (юноши)	16-18	8,40	9,20	10,00	6,00	6,30	6,50

		Бег 1000 м (девушки)							
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Задание 2. Заполнить личную карточку результатов контрольных измерений физической подготовки (образец карточки)

Личная карточка студентки (студента) ТПИ им. Д.И. Менделеева									
Ф.И.О. студента _____									
Специальность _____									
Курс _____									
Тесты	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
.....									
.....									
.....									

Раздел 2. Лыжная подготовка

Задание 1. Задание к теме 4.1. Выполнение контрольных нормативов при прохождении дистанции 3-5 км.

(Девушки 3 км - 19,10 и меньше, юноши - 25,50 и меньше)

Задание 2. Написать и оформить реферат по теме: «Методика обучения техники ходов в лыжной подготовке» (графическая запись).

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;

- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Критерии оценки реферата:

Критерии: Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту 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.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

Раздел 3. Гимнастика

Тема: Общая гимнастика

Задание 1. Подготовить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ (на 32 счета) без предмета (*проверяется двигательная память студентов*)

Задание 2. Подготовить и выполнить комплексы общеразвивающих упражнений ОРУ (на 32 счета) вводной и производственной гимнастики для работников умственного труда с музыкальным сопровождением.

Самостоятельная работа:

Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки (подбор игр и упражнения для корригирующей гимнастики)

Критерии оценки: Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка **«отлично»** ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка **«хорошо»** ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи. Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся не выполнил все требования

Раздел 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Задание 1. Выполнить контрольные нормативы по волейболу

Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу (3 попытки)	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – удовлетворительно; 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Три попытки	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное продвижение по площадке	

Задание 2. Выполнить контрольные нормативы по баскетболу

Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способности вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – удовлетворительно; 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 бросков (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	

Бросок по кольцу	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игроков на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, полезные действия во время игры, свободное передвижение по площадке	

Промежуточная итоговая аттестация

Дифференцированный зачет (тесты по ОФП, для лиц, имеющих отклонение в состоянии здоровья -выполнение индивидуального проекта)

Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

1. Контрольные тесты по ОФП
2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий.

Контрольно-аттестационные нормативы

1. Тест по общей физической подготовке (ОФП)

Для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-18	15	13	8	15	13	8
2	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-18	15	12	8	20	14	10
3	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек)	16-18	50	45	40	42	36	30
4	Скоростные	Прыжки на скакалке (30 сек.)	16-18	70	65	55	80	75	65
5	Скоростно-силовые	Метание спортивного снаряда: весом	16-17	36	30	27	22	17	12

		500г (м) - девушки; 700г (м) – юноши (по выбору)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

Задания для зачета (1 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета (2 контрольная точка) Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, ловкости, (одного из физических качеств по выбору).
Задания для зачета- тесты по ОФП (3 контрольная точка)

Задания для зачета (4 контрольная точка) Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору)

Жирным шрифтом выделены нормативы для юношей

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол (адаптивные формы)	12	10	8	6	4
Передача мяча сверху двумя руками в паре с преподавателем	15	12	10	8	6
Волейбол (адаптивные формы)	12	10	8	6	4
Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	15	12	10	8	6
Ведение баскетбольного мяча	Зачтено (выполнение ведения мяча 20 м)				
Баскетбол. Штрафные броски	6	5	4	3	2
(количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2

2. Примерные темы рефератов по физической культуре, для освобожденных от практических занятий

Задание: выполнить, оформить и защитить реферат по выбранной теме.

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма
4. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
5. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
8. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
9. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
10. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
11. Способы улучшения зрения.

12. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
14. Закаливание и основы здорового образа жизни.
15. Здоровый образ жизни.
16. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
17. Питание спортсменов.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
20. Новые технологии оздоровительного фитнеса.

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Критерии оценки реферата:

Критерии: Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту 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.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата,

отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками
2. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
4. Двигательная активность и здоровье человека.
5. **Здоровый образ жизни**
6. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
7. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,
8. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
9. **Личности в современном олимпийском движении.**
10. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
11. Организация и проведение туристических походов.
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
14. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
15. **Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.**
16. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм дошкольника.
17. Индивидуальные особенности физического развития дошкольника и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
18. Индивидуальный подход к дошкольнику по формированию здорового образа жизни.
19. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
20. Влияние оздоровительной физической культуры на организм дошкольника

Критерии оценки при проведении дифференцированного зачета (промежуточная аттестация)

Оценка «5» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно

увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами

применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение,

владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «4» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «3» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала,

но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает

затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «2» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Как правило, оценка **«неудовлетворительно»** ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.