

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»

Рассмотрено
на методической комиссии
преподавателей
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 10
от «15» июня 2020 г.
Руководитель МК Шут Г.Е.

Согласовано
Зам. директора по ТО
ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»
Федорева Н.Н.
«26» июня 2020 г.

Утверждаю
Директор ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»
Сычёва Н.И.
«26» июня 2020 г.

Рабочая программа

Образовательная область: Б. Профессиональное обучение
ОП.00.Общепрофессиональный
учебный цикл

Дисциплина: ФК 00. Физическая культура

Составитель: Путинцев О.Б. преподаватель ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения физической культуры

Рабочая программа учебной дисциплины ФК «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего и среднего образования и примерной программы по физической культуре. Физическая культура 5-11 классы. Москва «Просвещение» 2007 год под общей редакцией А.П. Матвеева.

На преподавание физической культуры в группе ПКК (продавец, контролер, кассир) на I-III курсе отводится 211 часов (I курс – 83 часа; II курс – 88 часов; III курс - 40 часов).

Учебная программа рассчитана на три года обучения. Программа направлена на обучение и развитие физическим качествам (сила, быстрота, выносливость и т.д.), а так же любовь к спорту и к здоровому образу жизни.

Целью обучения в области физической культуры является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа ориентируется на достижение следующих задач:

- ✓ Укрепления здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ✓ Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ Обучение умениям и навыкам в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✓ Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий является образовательная направленность и активное включение студентов в различные формы самостоятельной деятельности. Содержание образовательных программ по предмету «Физическая культура» должно способствовать сохранению триединства:

Оздоровительное – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

Спортивное – характеризуется углубленным освоением обучающимися на уровне среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов).

Общеразвивающее – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ основного среднего образования.

Необходимо учесть, что важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств.

В рабочей программе для студентов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет следующие разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

СТРУКТУРА КУРСА

Структура и содержание учебного предмета состоит из учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», и «Физическое совершенствование». Содержание *базовых видов спорта* представлено соответствующими тематическими разделами:

- «Гимнастика с основами акробатики»;
- «Легкая атлетика»;
- «Спортивные и подвижные игры».

Настоящая программа не содержит раздела «Плавание», «Лыжные гонки», «Атлетические единоборства» в связи с несоответствием материально – технической базы учреждения требованиям стандарта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

ЛИЧНОСТНЫЕ

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- стремиться проявлять дисциплинированность и трудолюбие;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- стремиться обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- участвовать в физической деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- уметь оценивать результаты собственного труда;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- стремиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- правильно выполнять двигательные действия.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время спортивных (подвижных) игр и соревнований;
- уметь находить и определять частоту пульса, измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой под руководством учителя.

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять строевые команды;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание программы 3 курса (девушки)

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовка девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках. Комплекс зарядки (содержание). Первая медицинская помощь при травмах.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизация работоспособности.

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения – повороты в движении кругом, на месте.

Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь. Полушпагат на бревне. Комбинация из ранее изученных упражнений.

Висы и упоры – из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед, махом одной, с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соединение из ранее изученных упражнений.

Акробатика – сед углом, стойка на лопатках из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединение из изученных элементов.

Опорные прыжки – прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 см).

Легкая атлетика

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в челночном беге 3х10 м., в беге на 30, 100, 500, 600, 800, 1000 и 2000 м., прыжках в длину и высоту, метании спортивной гранаты 500 грамм в цель и на дальность, кроссовом беге, старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки, а также в преодолении полосы препятствий

Спортивные игры

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и настольном теннисе).

Содержание программы 3 курса (юноши)

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовке юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Правила безопасности на уроках. Комплекс зарядки (составление). Первая медицинская помощь при травмах.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизация работоспособности.

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения – повороты в движении кругом. Ранее пройденные перестроения, повороты в движении: направо, налево, кругом.

Висы и упоры – подъем в упор силой; подъем переворотом в упор, вис согнувшись, прогнувшись и выход в сед, размахивание и соскок назад, подтягивание из виса, сгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Акробатика – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на голове и руках с помощью, акробатическое соединение из 4 элементов.

Опорный прыжок – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см).

Лазанье по двум канатам без помощи ног.

Легкая атлетика

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в челночном беге 3x10 м., в беге на 30, 100, 800, 1000, 3000 м, прыжках в длину и высоту, метании спортивной гранаты 700 грамм в цель и на дальность, кроссовом беге, старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки, а также в преодолении полосы препятствий.

Спортивные игры

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и настольном теннисе).

Требование к уровню подготовки студентов 3 курса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент должен:
знать / помнить

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности
(по мониторингу физического развития):**

III курс

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
III курс		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
2	Бег 100м (сек)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
3	Челночный бег 4-9(сек)	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
4	Бег 1000м.	3.22	3.59	4.15	4.20	5.08	6.15
5	Бег 2000-3000 м (мин, сек)	13,00	15,00	16,30	10,00	11,30	12,20
6	Прыжок в длину с места (см)	240	220	200	205	195	180
7	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	340	310
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120	120	115	105
9	Метание гранаты 500-700г (м)	38	32	26	23	18	12
10	Наклоны вперед из положения сидя на полу (см)	+15	+9	+6	+17	+13	+10
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	56	30	15	20	11	6
12	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (раз1')	50	45	40	25	20	15
13	Подтягивание	12	10	8	16	10	4
14	Из виса подъем переворотом в упор (на вы-с. пер. раз.)	4	3	2			
15	Из виса выход в упор силой (на вы-с. пер.раз.)	4	3	2			

Список литературы:

Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», рекомендованной департаментом общеобразовательных программ и стандартов Министерства образования РФ под общей редакцией А.П. Матвеева, Москва «Просвещение» 2007 год. Учебники по физической культуре 10-11^е классы под общей редакцией В.И. Лях и А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2008 год. Твой Олимпийский учебник Москва «Советский спорт» 1999 год. Учебник по физической культуре - Среднее профессиональное образование Москва «Академия» 2007 год. Настольный теннис Москва 2004 год.

Учебно – методическое обеспечение:

- стенки гимнастические, скамейки, обручи, скакалки, перекладины спортивные, козел, мостик подкидной, маты, теннисные столы;
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, сетка волейбольная, теннисная;
- спортивные гранаты, эстафетные палочки, малые ворота;
- одежда спортивная для игры (волейбол, баскетбол, футбол), номера нагрудные.

Медиа ресурсы.

Презентации:

- ❖ Техника безопасности на уроках физической культуры;
- ❖ Разметка и оборудование для игры в баскетбол;
- ❖ Разметка и оборудование для игры в волейбол;
- ❖ Жесты судей спортивных игр (баскетбол, волейбол) и т.д.

Календарно-тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Преподаватель: Путинцев Олег Борисович.

Количество часов: 40

Группа: Продавец, контролёр-кассир

Курс обучения: третий

№ урока	Кол-во часов	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
Легкая атлетика – 10 часов.			
1	1		Правила и техника безопасности на уроках легкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Элементы спортивных игр. Развитие силы, выносливости.
2	1		Высокий старт. Совершенствование низкого старта. Тестирование: бег 30 м. с высокого старта. Развитие силы рук, выносливости.
3	1		Низкий старт. Тестирование: бег 100 м. с низкого старта. Развитие силы рук. Медленный бег.
4	1		Метания гранаты на дальность 500 – 700 гр. Тестирование: бег 1000 м. Упражнения на восстановление.
5	1		Старты из различных исходных положений. Тестирование: метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность.
6	1		Тестирование: прыжок в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие силы, выносливости.
7	1		Тестирование: прыжок в длину с разбега. Развитие силовых качеств, выносливости.
8	1		Старты из различных исходных положений. Беговые эстафеты. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
9	1		Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту. Спортивные игры по выбору.
10	1		Тестирование: бег 2000 – 3000 м. Упражнения на восстановление организма. Подведение итогов.
Гимнастика с основами акробатики – 12 часов.			
11 (1)	1		Правила и техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе. Разучивание длинного кувырка через препятствие 100 см. (юноши). Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе (девушки). Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
12 (2)	1		Стойка на руках. Совершенствование стойки на голове и руках с помощью. Закрепление кувырков в парах. Разучивание акробатического соединения. Зачет: длинный кувырок через препятствие 100 см. (юноши). Закрепление акробатического соединения. Разучивание соединение из 5-6 элементов на бревне-скамейке (девушки). Развитие силы рук.
13 (3)	1		Совершенствование кувырков в парах. Закрепление акробатического соединения. Зачет: стойка на голове и руках. Развитие силовых качеств (юноши). Совершенствование акробатического соединения. Закрепление соединении из 5-6 элементов на бревне-скамейке. Подтягивание (девушки).
14 (4)	1		Совершенствование акробатического соединения. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прыжки с касанием предметов (юноши). Совершенствование соединения из 5-6 элементов на бревне-скамейке. Зачет: акробатическое соединение. Прыжки через скакалку (девушки).
15 (5)	1		Зачет: акробатическое соединение. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скамейку (юноши). Зачет: соединение из 5-6 элементов на бревне. Подтягивание. Прыжки через скакалку (девушки).
16	1		Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Ходьба на руках в парах. Прыжки через скакалку (юноши).

(6)			Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Развитие силы рук, прыжки через скакалку (девушки).
17 (7)	1		Разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла в длину высота 115-120 см. Тестирование: подтягивание. Прыжки через гимнастическую скамейку (юноши). Разучивание опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование: подтягивание. Прыжки через скакалку (девушки).
18 (8)	1		Закрепление опорного прыжка ноги врозь через коня в длину высота 115-120 см. Тест: прыжки через скакалку за 1 минуту. Развитие силы рук (юноши). Закрепление опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование прыжки через скакалку за 1 минуту. Развитие мышц живота (девушки).
19 (9)	1		Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину высота 115-120 см. Тестирование: поднимание туловища за 30 сек. Прыжки вскок и соскок с гимнастической скамейки. (юноши). Совершенствование опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование: поднимание туловища за 30 сек. Прыжки вскок и соскок с гимнастической скамейки (девушки).
20 (10)	1		Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку. Тестирование: опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (юноши); вскок в упор присев и соскок прогнувшись (девушки). Подведение итогов.
Спортивные игры (волейбол, баскетбол) – 20 часов			
Баскетбол, стритбол - 10			
21 (1)	1		Техника и правила безопасности на уроках спортивными играми. Ведение мяча. Передачи на месте и в движении. Развитие силовых качеств.
22 (2)	1		Игры: «-5»; «33». Учебная игра. Развитие силы рук. Прыжки до баскетбольного кольца.
23 (3)	1		Совершенствование передачи одной рукой от плеча в движении. Закрепление броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения. Разучивание взаимодействий игроков в защите и нападении. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
24 (4)	1		Совершенствование броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения. Закрепление взаимодействий игроков в защите и нападении. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Прыжки через скакалку.
25 (5)	1		Совершенствование взаимодействий игроков в защите и нападении. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Развитие силовых качеств.
26 (6)	1		Передачи мяча в парах с перемещением правым, левым боком приставным шагом. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.
27 (7)	1		Совершенствование передач и броска мяча в кольцо сверху или снизу. Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Развитие силовых качеств.
28 (8)	1		Совершенствование штрафного броска (юноши), бросков из-за штрафной площадки (девушки). Зачет: штрафной бросок (юноши); бросок в кольцо из-за трехсекундной зоны (девушки). Учебная игра. Прыжки через скакалку.
29 (9)	1		Передачи во встречных колоннах по заданию. Различные варианты салок. Учебная игра. Развитие силы. Прыжки с касанием предметов.
30 (10)	1		Произвольные броски в кольцо. Игры: «-5»; «33». Игры по выбору. Подведение итогов
Волейбол - 10			
31 (1)	1		Текущий инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в парах. Разучивание приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку.
32	1		Передачи мяча в парах. Закрепление приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Разучивание нападающего удара. Развитие

(2)			силовых качеств.
33 (3)	1		Передачи мяча в парах. Совершенствование приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Закрепление нападающего удара. Разучивание одиночного блокирования. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
34 (4)	1		Совершенствование нападающего удара. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание страховки. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
35 (5)	1		Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление страховки. Разучивание верхней прямой подачи. Учебная игра. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.
36 (6)	1		Передачи мяча над собой. Совершенствование страховки. Закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
37 (7)	1		Передачи над собой, в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
38 (8)	1		Передачи мяча в парах. Зачет: передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
39 (9)	1		Передачи мяча в парах. Зачет: передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Прыжки через гимнастическую скамейку.
40 (10)	1		Зачет: верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки. Подведение итогов.

Уроки физической культуры можно корректировать в зависимости от погодных условий и места занятий (стадион или спортивный зал). Общетеоретические и исторические сведения в течении уроков.

**Перечень самостоятельных работ по дисциплине
«Физическая культура» для обучающихся III курса
группа «Продавец, контролёр-кассир»**

Количество часов – 40.

Темы	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся	Количество часов	Вид отчётности обучающегося
Сущность и содержание программы физической подготовки профессионалов в достижении высоких профессиональных результатов	Подготовка докладов на темы: * Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. *Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. *Цели и задачи физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	Доклад
Ежедневные спортивные упражнения; Занятия в спортивных секциях	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе учебной и производственной практики, в свободное от занятий время.	36	Сдача контрольных нормативов для девушек и юношей

Рекомендации при подготовке доклада

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Деятельность преподавателя:

- выдаёт темы докладов;
- определяет место и сроки подготовки доклада: домашняя работа;
- оказывает консультативную помощь студенту: по графику проведения консультаций;
- определяет объём доклада: 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;
- указывает основную литературу;
- оценивает доклад в контексте занятия.

Деятельность студента:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики - основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны *знать и уметь*:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должны сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов «отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта

Оценку «хорошо» студент получает, если:

- не уложился в определенное время и количество в выполняемом нормативе.
- при выполнении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно, но правильно выполнил норматив.
- при выполнении была допущена 1 существенная ошибка;

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

- вообще не выполнялся норматив.

Заключение

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике.

