

Профессионально-педагогический колледж



Директор

Т.И. Кузнецова

по дисциплине

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Методические рекомендации рассмотрены на заседании цикловой методической комиссии

Председатель ЦМК

технических специальностей

Е.Э.Воеводина

Саратов 2024

Методические рекомендации разработаны на основе рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности (далее – СПО) 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве, утверждённого приказом Министерства Просвещения РФ от 13.07.2023 г. № 531

Разработчик:

Кузнецова И.С. - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Пояснительная записка	3
Виды самостоятельной работы	4
Утренняя гимнастика	4
Тренировка	5
Атлетическая гимнастика	6
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	8
Характеристика заданий	10
Критерии оценки	13
Рекомендуемая литература	13

Введение

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения, без непосредственного участия преподавателя, новых знаний, умений и опыта, закладывающих основания в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС СПО по специальности.

Период обучения в колледже характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности естественного порядка в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» в последнее время, неизмеримо возросла. В программе «Физическая культура» для средних профессиональных учебных заведений достойное место отведено занятиям спортивными играми – баскетбол, волейбол, способствующим укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма занимающихся, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических качеств, студентов. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

Пояснительная записка

В настоящее время все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства преподавателя, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ.

По дисциплине физическая культура практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- Индивидуальные задания (подготовка сообщений, докладов, исследовательские работы и др.);
- Тестирование по материалам, разработанным преподавателем;
- Подготовка к сдаче контрольных нормативов;
- Отработка изученного материала по печатным и электронным источникам;
- Изучение материала с использованием рекомендованной литературы;

- Подготовка кратких сообщений, докладов, рефератов, презентаций, исследовательских работ, по изучаемой теме (по указанию преподавателя);

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа может проходить во время внеклассных мероприятий в спортивном зале, дома.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях колледжа.

Виды самостоятельной работы

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

Утренняя гимнастика

Целью утренней гимнастики является ускорение полного пробуждения организма. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате при открытой форточке или окне. Упражнения утренней гимнастики должны быть разнообразными. В комплекс включаются движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьба. Зарядку можно делать с гантелями, гимнастической палкой, скакалкой, резиновыми бинтами. В комплекс должно входить примерно 9 – 10 упражнений. Нельзя по утрам выполнять упражнения, требующие максимального напряжения. Каждое упражнение необходимо проделать 8 – 12 раз. Меньшее число повторений не принесет желаемого результата. Другая крайность – увлечение большим количеством повторений – приведет к утомлению, появлению сонливости.

При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики нельзя вначале выполнять все трудные упражнения (как некоторые делают при приготовлении домашних заданий), а потом легкие. Рекомендуется следующая

очередность упражнений: 1) потягивания;

2) упражнения для мышц плечевого пояса; 3) упражнения для мышц туловища; 4) упражнения для мышц ног; 5) прыжки или бег; 6) успокаивающие упражнения (например, ходьба).

Правильное дыхание. Процесс дыхания регулируется автоматически. При выполнении физических упражнений, когда организму требуется больше кислорода, дыхание непроизвольно углубляется и учащается.

Комплекс упражнений №1:

- Поднимание на носках, руки вверх – в стороны
- Наклоны в сторону, руки над головой
- Наклоны вперед и назад
- Круговые движения туловищем
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Приседания
- Выпады в стороны
- Ходьба на месте

Комплекс упражнений №2

- Отведение ноги назад с подниманием рук вверх
- Круги согнутыми и прямыми руками
- Пружинистые наклоны вперед
- Поднимание поочередно прямых ног
- Прогибание в упоре лежа сзади
- Из упора присев упор лежа
- Поднимание прямых ног лежа на спине
- Выпады в стороны
- Прыжки с отведением ног в стороны
- Ходьба на месте

Тренировка

Любая самостоятельная тренировка или занятие в секции должны начинаться с разминки, потому что нужно разогреть организм и подготовить его к большим нагрузкам.

Разминка – это комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений. На уроке физкультуры роль разминки выполняет его подготовительная часть.

Под влиянием разминки происходит подготовка к предстоящей работе суставов, связок, сухожилий и мышц, повышается их эластичность, улучшается гибкость суставов, что предупреждает их повреждение во время тренировки. Повышается возбудимость нервных центров, увеличивается скорость нервных процессов, улучшается восприятие и переработка информации.

Разминка улучшает работу систем дыхания и кровообращения. В результате в организм поступает с воздухом больше кислорода, который быстрее и в большем количестве доставляется к мышцам, увеличивается легочная вентиляция, учащается пульс и увеличивается минутный объем крови, усиливается обмен веществ и повышается температура тела, что способствует лучшему снабжению тканей кислородом. Все это поможет организму легче выполнять последующие физические упражнения.

Содержание и продолжительность разминки зависят от особенностей

предстоящей основной работы, времени проведения физкультурного занятия (утро, вечер), поры года (лето, зима), места проведения (стадион, зал), погодных условий (сильный ветер, дождь). Разминку обычно начинают с умеренного бега продолжительностью 5 – 6 мин. Затем выполняются различные упражнения для мышц рук, туловища и ног. Вот некоторые упражнения, которые можно включить в разминку.

Упражнения для рук

- Поднимание и опускание рук вверх через стороны (10 раз).
- Поднимание рук вперед-вверх и опускание их (10 раз).
- Круги руками вперед и назад (по 5 раз).
- Отведение рук в стороны из положения руки перед грудью (5 раз).
- Вращение рук в локтевых суставах (10 раз).

Упражнения для туловища

- Поднимание ног до горизонтального уровня (5 раз).
- Махи ногами к голове (по 5 раз).
- Поднимание и опускание ног из положения лежа (по 5 раз).
- Поднимание туловища из положения лежа (5 раз).
- «Мостик» (5 раз).

Упражнения для ног

- Приседания (10 раз).
- Приседания на одной ноге (5 раз).
- Перенос веса тела с ноги на ногу в приседе (5 раз).
- Прыжки с подтягиванием коленей (5 раз).

Общая продолжительность разминки составляет 20 – 25 мин. К концу разминки пульс у Вас не должен превышать 140 – 150 ударов/ мин. За 1 мин до начала основной работы он может составлять 110 – 115 ударов/ мин. Теперь ваш организм хорошо разогрет, и вы можете начинать выполнение самых разнообразных упражнений из любых видов спорта.

Атлетическая гимнастика

Значение

Атлетическая гимнастика формирует гармонически развитую атлетическую фигуру, способствует развитию силы, выносливости, гибкости, благотворно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма, исправляет дефекты осанки.

Основные правила занятий атлетической гимнастикой

В целях гармоничного развития формы тела силовые упражнения должны охватывать все основные группы мышц: мышцы реи, плечевого пояса и рук, спины, брюшного пресса, ног. В каждой из этих групп обязательно следует предусмотреть упражнения для мышц - антагонистов: например, для мышц передней и задней поверхности туловища; для бицепсов – трицепсов и т.д.

Следует использовать различные режимы мышечной работы:

изометрический (напряжение мышц без изменения ее длины); динамический (напряжение мышц с уменьшением ее длины - сокращением); уступающий (увеличение длины мышц под действием отягощения).

Необходимо соблюдать правильный режим питания (увеличить в рационе количество белковых продуктов – мяса, рыбы, яиц, творога, сыра), распорядок дня, личную гигиену и полноценно отдыхать.

Сочетая тренировки с учебной и другой деятельностью, надо помнить: тренироваться можно не позднее чем за 1,5 часа до сна и не ранее чем через 1 – 1,5 часа после еды.

Наиболее целесообразным является такой режим занятий: для начинающих – 2-3 тренировки в неделю продолжительностью 30 – 60 мин, для более опытных – 4-5 тренировок продолжительностью 90 – 150 мин.

Занятия атлетической гимнастикой обязательно должны дополняться утренней гимнастикой продолжительностью 20 – 40 мин, включающей упражнения циклического характера (бег, плавание, катание на роликах, лыжах, коньках) и на гибкость.

В тренировочном занятии по атлетической гимнастике выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Продолжительность ее составляет 10 – 15% от общего времени занятия. В нее включают бег трусцой, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с предметами (легкие гантели, амортизаторы, эспандеры) и упражнения на гибкость.

Основная часть занятий включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений.

Заключительная часть занятия должна способствовать снятию напряжения нервно- мышечной системы. Для этого используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

Необходим самоконтроль за дыханием. Вдох должен совпадать с движением тела, при котором грудная клетка расширяется: при движении рук вверх, в стороны, при разгибании туловища. При сгибании туловища, опускании рук, т.е. при сужении грудной клетки, выполняется выдох. Большие напряжения выполняются на полувдохе.

Оздоровительной атлетической гимнастикой можно заниматься в любых условиях: в зале со снарядами и без них, в парке, на воздухе и дома. Можно обходиться без отягощений и специальных тренажеров, используя собственный вес, сопротивление внешней среды, изометрические упражнения.

Виды силовых упражнений

- Упражнения с внешним сопротивлением, создаваемым: массой предметов (гантели, штанги, гири); противодействием партнера; сопротивлением упругих предметов (резиновый амортизатор, эспандер); сопротивлением внешней среды (движения в воде,

бег по песку, глубокому снегу).

- Упражнения в преодолении веса собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на брусьях и т.п.).
- Статические упражнения (угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях, на полу; вис на согнутых руках на перекладине; крест на кольцах; горизонтальный упор и угол в упоре на полу; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах и т.п.).
- Изометрические упражнения. Каждое из таких упражнений целесообразно выполнять в течение 6 – 7 с, достигая максимального напряжения к 4-й секунде. До и после каждого упражнения необходимо выполнить дыхательные упражнения.

Помимо этих упражнений, в занятия атлетической гимнастикой необходимо включать упражнения на гибкость.

Правила регулирования нагрузки

Изменение нагрузки осуществляется за счет изменения веса отягощений, числа подходов и количества повторений в одном подходе.

Нагрузка должна расти постепенно. Первые три недели занятий нужно выполнять упражнения по одному подходу, вторые три недели – по два подхода и только после этого можно выполнять все указанные подходы.

Для более быстрого восстановления после силовых упражнений надо уметь расслабляться. Восстановлению способствуют приемы самомассажа.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Самоконтролем называется регулярное наблюдение физкультурником и спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля. Врачебный контроль и самоконтроль – единая система охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена.

Самоконтроль состоит из общедоступных приемов наблюдения. В него входит учет субъективных (самочувствие, сон, аппетит и др.) и объективных (вес, пульс, спирометрия и др.) показателей. Самоконтроль необходимо вести постоянно и регулярно – во все периоды занятий физическими упражнениями и во время отдыха.

Обычно выделяются следующие показатели: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями, характер физкультурного занятия, нарушение режима, вес, пульс в покое, дыхание, потоотделение, дополнительные данные.

Самочувствие является хорошим показателем влияния физических упражнений на организм физкультурника и спортсмена. Плохое самочувствие бывает при чрезмерно большой нагрузке, если интенсивность занятия не соответствует индивидуальным особенностям физкультурника. О плохом самочувствии может свидетельствовать утомление человека.

Сон. Основным процессом в организме, обеспечивающим отдых и восстановление сил, является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и тканей, и в первую очередь нервной системы. Особое значение в этом отношении имеют продолжительность и правильный режим сна.

Аппетит. Особое внимание надо уделить характеру аппетита утром. Следует считать нормальным, если человек утром, через $\frac{1}{2}$ - 1 ч после пробуждения, испытывает чувство голода. Иногда этой потребности человек не ощущает и даже через 3 – 4 ч. Это является важным признаком переутомления

или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта.

Работоспособность является важным показателем, дающим представление о нагрузке. В этой графе дается оценка работоспособности: хорошая, пониженная, нормальная. Правильно проводимые занятия спортом, как правило, способствуют повышению работоспособности.

Желание заниматься спортом присуще всем здоровым людям. Отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, безразличие к ним являются важными признаками ранней стадии переутомления.

Характер физкультурного занятия дает представление о нагрузке, выполняемой во время занятий физическими упражнениями.

Вес. С началом тренировочных занятий вес тела обычно снижается, так как в организме уменьшается количество воды и происходит частичное расщепление жира. Через 3

– 4 недели вес начинает вновь немного расти за счет увеличения мышечной массы, после чего стабилизируется. В последующем могут отмечаться небольшие колебания в весе, связанные с физическими нагрузками, но эти изменения быстро проходят. Поскольку вес тела может меняться в течение дня, рекомендуется взвешиваться в одно и то же время дня в одной и той же одежде.

Пульс. Исследование пульса является одним из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно - сосудистой системы.

У одного и того же человека частота пульса меняется в зависимости от времени суток, положения тела (лежа, сидя, стоя). Еще в большей степени на частоту пульса влияет характер предшествовавшей работы или эмоциональных переживаний: испуг, боль и др. Пульс учащается после приема пищи, чая, кофе, алкоголя, курения.

Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; г) ладонью к груди в области сердца.

Обычно с помощью секундомера подсчитывается пульс за 10-секундный интервал/ Пульс сразу же после окончания физической нагрузки может быть равен 150 – 160

ударам в минуту, у спортсменов – 180 ударам и выше. Через 8 – 10 мин пульс возвращается к исходным цифрам. После значительных усилий при мышечной работе пульс возвращается к норме позже. Чем здоровее и тренированнее человек, тем быстрее пульс возвращается к своей исходной величине. Особое внимание следует обратить на ритм пульса. В практике самоконтроля принято брать пробу пульса в утренние часы.

Дыхание. В покое частота дыхания человека обычно в среднем составляет 12 – 16 раз в 1 мин. При физической работе происходит учащение дыхания при средней нагрузке – до 18 – 20 раз в 1 мин, при значительной – до 20 – 30 раз в 1 мин.

Потоотделение. Во время усиленной физической нагрузки и после ее окончания человек усиленно потеет. Количество выделяемой потовой жидкости зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма.

На первых этапах тренировки занимающийся потеет обильнее. С нарастанием тренированности интенсивность потоотделения уменьшается.

На многие показатели самоконтроля влияет режим занятий. Нарушения режима отрицательно влияют на нормальную жизнедеятельность физкультурника и спортсмена. Они могут вызвать вялость, прерывистый непродолжительный сон, снижение работоспособности. Нарушения режима отражаются на состоянии тренированности, на спортивных результатах.

Характеристика заданий

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Затраты времени на подготовку сообщения зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем. Ориентировочное время на подготовку информационного сообщения – 1 ч.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

Написание реферата – это более объемный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях (приложение 1). Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элементы новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определенную тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата – 7-10 мин.

Затраты времени на подготовку материала зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем. Ориентировочное время на подготовку – 4 ч.

Содержание и оформление разделов

реферата Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – TimesNewRoman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

- принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
- при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Титульный лист. Является первой страницей реферата и заполняется по строго определенным правилам.

В верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения.

В среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова «тема» и в кавычки не заключается.

Далее, ближе к правому краю титульного листа, указываются фамилия, инициалы студента, написавшего реферат, а также его курс и группа.

В нижнем поле указывается год написания реферата.

После титульного листа помещают оглавление, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать другой в другой формулировке и последовательности нельзя.

Введение. Здесь обычно обосновывается актуальность выбранной темы, цель и содержание реферата, указывается объект (предмет) рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы.

Основная часть. Содержание глав этой части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать.

Заключительная часть. Предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

Библиографический список использованной литературы составляет одну из частей работы, отражающей самостоятельную творческую работу автора, позволяет судить о степени фундаментальности данного реферата.

В приложении помещают вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части работы (таблицы, карты, графики, неопубликованные документы, переписка и т.д.).

Указания по подготовке сообщения

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке доклада

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке творческих работ (презентаций)

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 15 слайдов;
 2. 14 кегель в редакторе WORD;
 3. интервал – полуторный;
 4. шрифт – TimesNewRoman;
- принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Составление глоссария – вид самостоятельной работы студента, выражающейся в подборе и систематизации терминов, непонятных слов и выражений, встречающихся при изучении темы. Развивает у студентов способность выделять главные понятия темы и формулировать их. Оформляется письменно, включает название и значение терминов, слов и понятий в алфавитном порядке.

Затраты времени зависят от сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем.

Ориентировочное время на подготовку глоссария не менее чем из 20 слов – 1 ч.

Критерии оценки:

- соответствие терминов теме;
- многоаспектность интерпретации терминов и конкретизация их трактовки в соответствии со спецификой изучения дисциплины;
- соответствие оформления требованиям;
- работа сдана в срок.

Критерии оценки

Оценка 5 ставится, если студент

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующий материал;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- использует компьютерные технологии;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала;

Оценка 4 –

- неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала;

Оценка 3 –

- неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

Оценка 2 –

- неполно (менее 50% от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки;

Оценка 1 – работа студентом не представлена.

Рекомендуемая литература

Печатные издания

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : непосредственный.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст: непосредственный.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : непосредственный
4. Спортивные игры: правила, техника, тактика : учебное пособие для СПО / под общей редакцией Е.В. Конеевой ; ред. Е. В. Конева. — Москва : Юрайт, 2020. — 321 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: непосредственный.

5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: непосредственный.

3.2.2. Электронные ресурсы

Электронные издания:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: по подписке.
2. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: по подписке.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-406-11725-5. — Текст : электронный // ЭБС КноРус [сайт]. URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: по подписке.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-406-09867-7. — Текст : электронный // ЭБС КноРус [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: по подписке.
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: по подписке.
6. 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> (дата обращения: 07.05.2023). — Режим доступа: по подписке.
7. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-406-08271-3. — Текст : электронный // ЭБС КноРус [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 01.05.2023). — Режим доступа: по подписке.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: по подписке.

9. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: по подписке.
10. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: по подписке.
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: по подписке.
12. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. — Москва. — URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 15.05.2023). — Текст : электронный.
2. Олимпийский комитет России : официальный сайт. — Москва. — URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения: 15.05.2023). — Текст : электронный.
3. Спортивный справочник : официальный сайт — URL: www.fizkult-ura.ru (дата обращения: 15.05.2023). — Текст : электронный
- 6.