

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУПО «СТЭТ»

В. Г. Арвеладзе
«25» 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивное направление)**

Секция «БАСКЕТБОЛ»

2020 г.

Дополнительная образовательная программа кружка «БАСКЕТБОЛ» реализуется в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа предназначена для специальностей профессионального образования, с учетом требований ФГОС среднего общего образования и ФГОС профессионального образования по специальностям:

- 19.02.10 Технология продукции общественного питания
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
- 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров
- 43.02.10 Туризм
- 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Организация-разработчик: ГБОУПО «СТЭТ»

Разработчик:

Подзолко Е.В., преподаватель первой квалификационной категории

Согласовано на заседании цикловой комиссии социально- гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от « 10 » 12 2020 г.

Председатель цикловой комиссии А.Н. Пичугин

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КРУЖКА	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КРУЖКА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КРУЖКА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КРУЖКА	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

“Ребенок - это не сосуд, который надо заполнить, а огонь, который надо разжечь”.

Китайская мудрость

Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определены:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «БАСКЕТБОЛ» носит спортивную направленность и помогает участнику проявить свою индивидуальность, свой талант, постигая и усовершенствовать спортивные навыки. Через упражнения, движения юный человек вовлекается в спортивно-творческую деятельность. Соединение умений и навыков в единый процесс помогает обучающемуся целостно воспринимать мир, познавать красоту во всем ее многообразии, способствует снятию напряжения, помогает воспитанникам излечиться от утомляемости за счет переключения их на разнообразные виды деятельности в ходе занятия, делает его живым и увлекательным, наполняет интересным содержанием.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта среди студентов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий техникума. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от студента атлетической подготовки и совершенного владения технико-тактическими навыками игры.

Суть человека, кем бы он ни был: ребенка ли, взрослого ли, – в его творчестве, в проявлении созидающего начала в любой сфере человеческой деятельности. Развитие творческого потенциала дает возможность ребенку почувствовать себя умелым, талантливым, смелым, что подчеркивает актуальность данной программы. Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Баскетбол» открывает необычный, нетрадиционный путь приобщения подростков к спорту, потому что накопление эмоционально-физического опыта подростка происходит через знакомство со спортивной деятельностью на основе интеграции личностей.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы заключается в проведении интегрированных занятий, которые имеют определенные

преимущества: они развивают творческое мышление, формируют познавательную установку, тем самым повышая уровень обучения и воспитания обучающихся. Также эти занятия способствуют рассмотрению личности, как спортсмена, с нескольких сторон для последующего воплощения в проявлении спортивных навыков на соревнованиях.

Основной целью программы является формирование активной, творческой личности, обогащение ее духовного и эмоционально-чувственного опыта.

Для реализации этой цели необходима **система учебно-воспитательных задач:**

- воспитание общительного человека, владеющего и словом, и телом; развитие контактности, умения взаимодействовать и общаться с окружающим миром;
- становление основных психических процессов подростка: воображения, фантазии, памяти, внимания, ассоциативно-образного мышления;
- развитие физических качеств.
- становление специальных способностей (исполнительских, лидерских);
- формирование навыка коллективной работы и творческой дисциплины, развитие межличностных отношений;
- появление активного, творческого отношения к жизни, самостоятельности и инициативы; воспитание восприимчивости и любви к спорту.

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Баскетбол» реализовывается в течение одного года. Общеразвивающая программа рассчитана на возрастную категорию подростков от 15 до 20 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по данной программе составляет 15 лет.

1.ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КРУЖКА

1.1. Область применения программы

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Волейбол» реализуется согласно Приказу «Об утверждении дополнительных общеразвивающих программ для детей и взрослых» № 179-од от 14.12.2020.

09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

19.00.00 ПРОМЫШЛЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ И БИОТЕХНОЛОГИИ

19.02.10 Технология продукции общественного питания

38.00.00 ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ

43.02.10 Туризм

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дополнительная образовательная программа кружка входит в общеобразовательный цикл базовых дисциплин программы подготовки специалиста среднего звена.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения программы кружка:

Цель:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- воспитание, социализация и самоидентификация обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.
- развитие навыков самостоятельной работы, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся.

В результате освоения программы кружка обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной 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 страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные разделами рабочей программы, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

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

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Уметь:

- Проводить разминку тренировочного занятия.

- Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.
- Проводить разминку тренировочного занятия.
- Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 100 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
самостоятельной работы обучающегося 22 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КРУЖКА

2.1. Объем дополнительной образовательной программы кружка и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100
в том числе:	
практические занятия	78
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
в том числе:	

2.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Форма проведения ПА
	Вводное занятие	2	
I	Тема: «Ведение. Передача. Подача. Ловля мяча» Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Передача мяча снизу одной рукой на месте. Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках, двумя руками в движении по восьмерке, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	18	Устный опрос
II	Тема: «Броски в корзину. Штрафной бросок» Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней	28	Практическая отработка элементов

	дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.		
III	Тема: «Техника нападения. Техника защиты. Техника овладения мячом»	32	
	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении, с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из-за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрытие мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрытия мяча корпусом.		Практическая отработка элементов
IV	Тема: «Техника передвижения»	10	
	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финг на рывок, финг на бросок, финг на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения, с изменением высоты отскока, скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.		Практическая отработка элементов
VII	Тема «Организация и проведение соревнований»	10	
	Первенство по баскетболу среди команд юношей и		Спортивные

	девушек. Товарищеские встречи между командами близлежащих учебных заведений.		соревнования
	ВСЕГО	100	

2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеразвивающей программы секции «Баскетбол»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1 Введение	2	3	4
Знакомство с секцией «Баскетбол»	Содержание учебного материала		
	1 Тема: «Ведение. Передача. Подача. Ловля мяча»	2	
	Практические занятия		
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
Тема 1. «Ведение. Передача. Подача. Ловля мяча»	Содержание учебного материала		
1	1 Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Передача мяча снизу одной рукой на месте. Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках, двумя руками в движении по восьмерке,бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	18	2

	Практические занятия		
	Использование имеющихся навыков в учебно – тренировочной игре в волейбол.		
Тема 2. «Броски в корзину. Штрафной бросок»	Содержание учебного материала		
	1 Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.	18	2
	Практические занятия		
	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	10	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Отработка элементов игры.		
Тема 3«Техника нападения. Техника защиты. Техника владения мячом».	Содержание учебного материала		
	1 Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении, с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отсека и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из-за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрытие мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении.	24	2

	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрытия мяча корпусом.	
Практические занятия	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Самостоятельная работа обучающихся: Отработка изученных комбинаций.	
Тема 4. «Техника передвижения»	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>1 Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: флинт на рывок, флинт на бросок, флинт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения, с изменением высоты отскока, скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Самостоятельная работа обучающихся: Отработка изученных комбинаций.</p>	
Тема 5. Организация и проведение соревнований.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>1 Первенство по волейболу среди команд юношей и девушек. Товарищеские встречи между командами .</p> <p>Практические занятия</p> <p>Соревнования.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов игры.</p>	<p>Всего</p> <p>100</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ КРУЖКА

3.1. Формы обучения

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе **секции «Баскетбол»** в ГБОУПО «СТЭТ» с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий педагогических работников с обучающимися осуществляется в очной, очно-заочной или дистанционной форме.

3.2. Формы организации образовательной деятельности обучающихся

Для осуществления поставленных задач программой предусмотрены 4 основных вида деятельности, которые входят в структуру каждого отдельного занятия, делят его на этапы и погружают обучающихся в разнообразие взаимодействия с различными видами искусств. Основным стержнем программы является помочь в становлении личности путем реализации сценического образа через движение-изображение-звукание-импровизацию.

Программой предусмотрены задания как для индивидуального, так и для коллективного исполнения. При коллективном обсуждении результатов дается положительная оценка деятельности ребенка, тем самым создается благоприятный эмоциональный фон, способствующий формированию творческого мышления, фантазии. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, обучающиеся перенесут в дальнейшем во все виды общественно-полезной деятельности.

Применяются такие формы занятий как: беседа, лекция, игра, групповые и комбинированные занятия, конкурс. Оценка результатов занятий по данной программе осуществляется по ходу занятий с участием самих обучающихся и включают в себя критерии (мотивационно-личностный, деятельностно-практический) и соответствующие показатели. Итоги работы проводятся в форме соревнований.

В структуру программы входят 3 образовательных блока. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение и формирование деятельности практического опыта, но и освоение теоретического материала.

3.3. Перечень оборудования

Освоение дополнительной общеразвивающей программы секции «Баскетбол» предполагает наличие спортивного зала. Помещение должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе

специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по праву, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения дополнительной образовательной программы секции «Волейбол» входят:

- посадочные места;
- рабочее место преподавателя;
- комплект раздаточных материалов по темам занятий;
- библиотека учебной литературы.

Технические средства:

- интерактивная доска Promethean Activboard;
- нетбук eMachines с лицензионным программным обеспечением;
- ноутбук Lenovo;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

Инвентарь и оборудование:

- Баскетбольные фермы со щитами и кольцами-2 шт.
- Гимнастические стенки-8шт.
- Гимнастические скамейки -4 шт.
- Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
- Скамья для жима – 2шт.
- Коврики поролон. - 28шт.
- Гриф гантельный -6 шт.
- Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.
- Гриф для штанги -3шт.
- Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг - 6 шт., Диски «Здоровье» - 4 шт.
- Гиря 24кг. - 2 шт., 16кг. - 2шт.
- Гриф изогнутый-2шт.
- Тренажер для мышц ног
- Тренажер для мышц груди
- Мячи: волейбольные -20шт.
- Волейбольная сетка -1 шт.
- Антенна для волейбольной сетки - 2 шт.
- Секундомер-1шт.
- Измерительная рулетка-1шт.
- Скалки гимнастические-20шт.
- Мячи набивные – 5 шт.

3.4. Перечень учебно-методических материалов

Основные источники:

1. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2019 г.
2. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по
3. Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2020г.
4. О. Чехов «Основы баскетбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2018г.
5. В.И. Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2018г.
6. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].-14-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2014.-176 с.
7. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./А.А. Бишаева.-7-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия» ,2014.-304с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы кружка осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, соревнований.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения: устный опрос, тестирование, письменный опрос, практические задания, реферативные сообщения, литературный перевод текста профессиональной направленности, выполнение упражнений.

К промежуточной аттестации допускаются те обучающиеся, которые полностью выполнили все предусмотренные практические задания, задания для самостоятельной работы и имеющие положительную оценку по результатам всех видов текущей аттестации. Уровень усвоения учебной дисциплины оценивается в баллах: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	

1. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>