

«Утверждаю»  
Зам. директора филиала по УМР, к. ф.-м. .н.  
С.Ю.Рыжков  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
общеобразовательной учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальностям:

- 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей
- 25.02.02 Обслуживание летательных аппаратов горюче – смазочными материалами
- 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно – навигационных комплексов

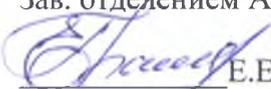
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего образования, на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГАУ «ФИРО», 2015 г.)

Разработчик:  О.Е. Лаврентьев

Рецензент:  А.Г. Данилочев

Обсуждена и одобрена  
методическим советом отделения:

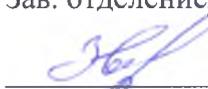
Зав. отделением АНТ

 Е.Е. Карева

28.08 2018г.

Обсуждена и одобрена  
методическим советом отделения:

Зав. отделением ФЭЛАИД

 А.В. Зверев

31.08 2018г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА              | стр.<br>6 |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА       | 7         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА   | 13        |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 16        |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ППССЗ и предназначена для изучения физической культуры в образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СОО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», с учетом Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), уточнениями и дополнениями к данным рекомендациям, одобренными научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО».

## 1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане:

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для реализуемых в колледже специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержания учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- 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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для достижения 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;

• **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:**

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— 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;

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося по специальностям **25.02.01 25.02.02 25.02.03** 234 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов самостоятельной работы обучающегося 117 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>234</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>117</b>  |
| в том числе:  |             |
| лекционные занятия  |             |
| практические занятия  | <b>117</b>  |
| контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>  |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>117</b>  |
| в том числе:  |             |
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. |             |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>   |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов   | Уровень освоения |
|---|--|---|------------------|
| 1   | 2  | 3   |                  |
| <p style="text-align: center;"><b>Раздел 1. *</b></p> <p><i>Практическая часть.<br/>Учебно- методическое занятия.</i></p>       | <p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <p><i>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</i></p> <p><i>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i></p> <p><i>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</i></p> <p><i>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</i></p> <p><i>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</i></p> | <p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p style="text-align: center;">2</p> | 1                |
| <p style="text-align: center;"><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Практическая часть</b></p> <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> |  | 224   |                  |

**Тема 2.1**  
**Лёгкая атлетика**

|  |            |          |
|--|------------|----------|
| Содержание учебного материала<br>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Толкание ядра. | <b>44</b>  |          |
| Практические занятия   | <b>22</b>  | <b>2</b> |
| 1. Техника бега на короткие дистанции. бега по прямой и виражу, на стадионе.   | 4          |          |
| 2. Высокий и низкий старт.   | 2          |          |
| 3. Бег 100м.   | 4          |          |
| 4. Бег по прямой с различной скоростью.  | 2          |          |
| 5. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).   | 2          |          |
| 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;  | 2          |          |
| 7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  | 2          |          |
| 8. Толкание ядра   | 2          |          |
| 9. Сдача контрольных нормативов.   | 2          |          |
| Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.   | <b>22</b>  |          |
| Содержание учебного материала  | <b>100</b> |          |

**Тема 2.2**  
**Спортивные игры**

|   |    |   |
|---|----|---|
| <p><b>Баскетбол</b><br/> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b><br/> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b><br/> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> |    |   |
| Практические занятия  |    |   |
| <b>Баскетбол</b>  | 18 |   |
| 1. Правила игры. Техника безопасности игры  | 2  |   |
| 2. Перемещения по площадке. Ведение мяча.   | 4  |   |
| 3. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.  | 2  |   |
| 4. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.   | 2  | 2 |
| 5. Броски мяча по кольцу с места, в движении.   | 2  |   |
| 6. Тактика игры в нападении.  | 2  |   |
| 7. Двусторонняя игра.   | 4  |   |
|   |    |   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| <b>Тема 2.3<br/>Плавание</b>               | Практические занятия  |           | 2 |
|  | <b>Волейбол.</b>  | <b>20</b> |   |
|  | 1. Правила игры. Техника безопасности игры.   | 4         |   |
|  | 2. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.   | 2         |   |
|  | 3. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.  | 4         |   |
|  | 4. Приём мяча.  | 2         |   |
|  | 5. Передачи мяча.   | 2         |   |
|  | 6. Нападающие удары.  | 2         |   |
|  | 7. Блокирование нападающего удара.  | 2         |   |
|  | 8. Страховка у сетки. Расстановка игроков.  | 2         |   |
|  | Содержание учебного материала   |           |   |
|  | Практические занятия  |           | 2 |
|  | <b>Ручной мяч</b>   | <b>12</b> |   |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях.  | 2         |   |
|  | 2. Передача и ловля мяча в тройках.   | 2         |   |
|  | 3. Передача и ловля мяча с откосом от площадки.   | 2         |   |
|  | 4. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.  | 2         |   |
|  | 5. Перехваты мяча.  | 2         |   |
|  | 6. Выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.  | 2         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:   |           | 2 |
|  | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.   | 50        |   |
|  | Содержание учебного материала   | <b>20</b> |   |
|  | Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплыwanie дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. |           |   |
|  | Практические занятия  | <b>10</b> |   |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.  | 2         |   |
|  | 2. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.   | 2         |   |
| 3. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. | 2   |           |   |
| 4. Поворот: плоский закрытый и открытый.   | 2   |           |   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| <b>Тема 2.4<br/>Атлетическая<br/>гимнастика</b> | 5. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.   | 2         |   |
|   |   |           |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.  | <b>10</b> |   |
|   | Содержание учебного материала   | <b>36</b> | 2 |
|   | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. |           |   |
|   | Практические занятия  | <b>18</b> |   |
|   | 1. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.  | 4         |   |
|   | 2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.  | 4         |   |
|   | 3. Упражнения с собственным весом.  | 4         |   |
|   | 4. Техника выполнения упражнений.   | 4         |   |
|   | 5. Круговая тренировка.   | 2         |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.  | <b>18</b> |   |

|                                       |   |           |   |
|---------------------------------------|---|-----------|---|
| <b>Тема 2.5<br/>Лыжная подготовка</b> | Содержание учебного материала   | <b>24</b> | 2 |
|                                       | <i>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</i><br>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). |           |   |
|                                       | Практические занятия  | <b>12</b> |   |
|                                       | 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.   | 2         |   |
|                                       | 2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.   | 2         |   |
|                                       | 3. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.   | 2         |   |
|                                       | 4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.   | 2         |   |
|                                       | 5. Прыжки на лыжах с малого трамплина.  | 2         |   |
|                                       | 6. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).   | 2         |   |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.  | <b>12</b> |   |
| Всего:                                | 234   |           |   |

Примечание: самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю с применением активных форм обучения.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

**Для военно-прикладной подготовки:** стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
- Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
- А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. Физическая культура студента: учебное пособие, М.; Изд. «ИНФРА-М», 2018г.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2015.

##### Дополнительная литература

- Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2016. - 240 с.
- Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2016. - 184 с.

##### Электронные ресурсы

1. <https://cloud.mail.ru/public/HTnT/58kmT7q5W>- доступ к электронному ресурсу: О.Е. Лаврентьев // Физическая культура.
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
3. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) образовательные сайты для учителей физической культуры

##### Интернет-ресурсы

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>   | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– практические задания по работе с информацией</li><li>– домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самонаблюдения.</li></ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>  |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul> | <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>- тестирование в контрольных точках.</li></ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>прыжков в длину;</li></ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</li><li>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</li><li>Оценка выполнения студентом функций судьи.</li><li>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи</li></ul> |

по развитию физического качества средствами спортивных игр.

#### **Атлетическая гимнастика (юноши)**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

#### **Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

#### **Кроссовая подготовка.**

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

#### **Плавание.**

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки.;
- поворотов.

4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.

***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***

*Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*

*На входе – начало учебного года, семестра;*

*На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.*

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.

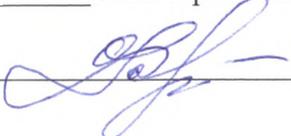
Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»

Протокол № 1 от «25» 08 2018 г.

Председатель ц/комиссии «Физическая культура»  О.Е.Лаврентьев

Начальник отдела качества  А.Н. Пронина

Зав. учебно – методическим кабинетом  О.В. Кормилицина