

«Утверждаю»  
Зам. директора филиала по УМР, к.ф.-м. .н.  
С. Ю. Рыжков  
« 01 » \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальностям:

- 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 на основе примерной программы для профессиональных образовательных организаций реализующих программы подготовки специалистов среднего звена и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов, утвержденного приказом №392 от 22.04.2014г., 25.02.02 Обслуживание летательных аппаратов горюче-смазочными материалами утвержденного приказом №391 от 22.04.2014г., Министерства образования и науки РФ.

Разработчик:  О.Е.Лаврентьев

Рецензент:  А.Г. Данилочев

Обсуждена и одобрена  
методическим советом  
отделения:

Обсуждена и одобрена  
методическим советом  
отделения:

Зав. отделением АНТ

 Е.Е. Карева

31.08 2018г.

Зав. отделением ТЭЛАиД

 А.В. Зверев

31.08 2018г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	19

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО, по специальности 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно- навигационных комплексов 25.02.0 Обслуживание летательных аппаратов горюче-смазочными материалами, входящих в укрупненную группу специальностей 25.00.00 Аэронавигация и эксплуатация авиационной и ракетно-космической техники.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ). ППССЗ

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции:

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов  
самостоятельной работы обучающегося 172 часов

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	172
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</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>Раздел 1.* Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>	16	16	
<p>Тема 1.1. ** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p>	1	
	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни</p>	8	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p>	2	2

	2. Выполнения комплексов утренней гимнастики.	2	
	3. Выполнения комплексов упражнений для глаз.	2	
	4. Выполнения комплексов упражнений для наращивания массы тела..	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики. 2. Соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>288</b>	<b>2</b>
	<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>	<b>60</b>	
	Содержание учебного материала 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. Метание спортивных снарядов. Практические занятия	<b>30</b>	
	1. Техника бега на короткие дистанции. бега по прямой и виражу, на стадионе.	4	
	2. Высокий и низкий старт.	4	
	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).	4	
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
	7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	8. Толкание ядра.	2	
	9. Сдача контрольных нормативов.	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	30	
	Содержание учебного материала	60	
<p><b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>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>	2	
	<p>Практические занятия</p>	30	
	1. Правила игры. Техника безопасности игры	2	
	2. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	3. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	4	
	4. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	4	



5. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2
6. Тактика игры в нападении.	2
7. Двусторонняя игра по упр. правилам.	2
8. Тактика игры в нападении.	2
9. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	2
10. Тактика игры в защите в баскетболе.	2
11. Групповые и командные действия игроков.	2
12. Двусторонняя игра.	4
Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	30
Содержание учебного материала <b>Волейбол.</b> 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.	60
Практические занятия	30
1. Правила игры. Техника безопасности игры.	2

2.Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	
3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
4. Приём мяча.	2	
5.Передачи мяча.	4	
6.Нападающие удары.	2	
7.Блокирование нападающего удара	2	
8.Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	
9.Тактика игры в защите, в нападении.	2	
10. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	4	
11. Групповые и командные действия игроков.	2	
12. Учебная игра.	4	
<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	30	

<p><b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>48</p>
<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
<p>2</p>		
<p>Практические занятия</p>		
<p>24</p>	<p>1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p>	<p>2</p>
<p>2</p>	<p>2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии</p>	<p>2</p>
<p>4</p>	<p>3. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.</p>	<p>4</p>
<p>2</p>	<p>4. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами,</p>	<p>2</p>
<p>2</p>	<p>5. Упражнения с собственным весом.</p>	<p>2</p>
<p>2</p>	<p>6. Техника выполнения упражнений.</p>	<p>2</p>
<p>2</p>	<p>7. Круговая тренировка.</p>	<p>2</p>
<p>4</p>	<p>8. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p>	<p>4</p>

	<p>9. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>10. Упражнения с гириями по программе ГТО.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
		2	
		24	
<p><b>Тема 2.5.</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> (<i>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой</i>).</p> <p>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).</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>	30	2
	<p>Практические занятия</p>	16	
	<p>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p>	2	
	<p>2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p>3. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.</p>	2	
		4	

	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).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах в свободное время.	14	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	2	
<b>Тема 2.б. Плавание.</b>	Практические занятия	16	
	1. Техника безопасности на занятиях по плаванию, оказание первой помощи пострадавшему на воде.	2	
	2. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.	4	
	3. Старты в плавании: из воды, с тумбочки.	4	
	4. Поворот: плоский закрытый и открытый.	4	
	5. Проплавание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	2	
Самостоятельная работа обучающихся 1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	14		

<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)</b></p>		<p><b>40</b></p>	
<p><b>Тема 3.1. Сущность и содержание ПФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p>Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополняющие факторы, определяющие конкретное содержание ПФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ПФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ программ. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ПФП.</p>	<p><b>20</b></p>	<p>2</p>
	<p>Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 4. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>	<p><b>10</b> 2 2</p>	
		<p>2</p>	

	5. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	10	
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Военно – прикладная физическая подготовка.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая, физическая, огневая подготовка.</p> <p><i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><i>Физическая подготовка.</i> Преодоления полосы препятствий.</p> <p><i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>	20	2
	<p>Практические занятия</p>	10	
	<p>1. Разучивание техники преодоления элементов полосы препятствия.</p>	2	
	<p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.</p>	4	
	<p>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	10	
	<b>Всего:</b>	<b>344</b>	

К разделу 1.

Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

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, 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://yadi.sk/d/OYU8ZW6ZxZSa4Q> 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://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.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 и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p> <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>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>ОК 2,3,6.</p>	<p><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p> <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 подготовленных студентов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</u></p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></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): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
---	---

#### **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 проводится по простому 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.*

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 простому к исходным показателям.

Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»  
Протокол № 18 от « 18 » 08 2018 г.

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

Начальник отдела качества  А.Н. Пронина

Зав.учебнометодическим кабинетом  О.В. Кормилицина

