

Утверждаю

Зам. директора филиала по УМР, к. ф.-м. .н.

«09» _____ 06 С.Ю.Рыжков 2021 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

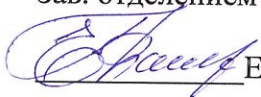
Рецензент:



А.Г. Данилочев

Обсуждена и одобрена
методическим советом отделения:

Зав. отделением АНТ



Е.Е. Байкова

9.06 2021г.

Обсуждена и одобрена
методическим советом отделения:

Зав. отделением ТЭЛАиД



А.В. Зверев

9.06 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	стр. 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». Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» или её часть может быть реализована в рамках смешанного обучения в целях интеграции традиционных и электронно-дистанционных форм обучения в соответствии с действующим в колледже «Положением о применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 21.04.2021г., приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения; дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

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, воспитанного 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 значения 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	117
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

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

Тема 2.1
Лёгкая атлетика

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. Толкание ядра.	44	
Практические занятия	22	2
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 (девочки) и 3 000 м (юноши).	2	
6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
7. Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши);	2	
8. Толкание ядра	2	
9. Сдача контрольных нормативов.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	22	
Содержание учебного материала	100	

Тема 2.2
Спортивные игры

Баскетбол 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. Волейбол. 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. Стреловка 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. Гандбол. 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.		
Практические занятия		
Баскетбол	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	
5. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
6. Тактика игры в нападении.	2	
7. Двусторонняя игра.	4	
		2

Практические занятия		
Волейбол.		20
1. Правила игры. Техника безопасности игры.	4	2
2. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	
3. Подача 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		
Ручной мяч		12
1. Техника безопасности на занятиях.	2	2
2. Передача и ловля мяча в тройках.	2	
3. Передача и ловля мяча с отскоком 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:		
Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	50	2
Содержание учебного материала		
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.		
Практические занятия		
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	

Тема 2.3
Плавание

Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	5. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные виды плавания.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	10	
	Содержание учебного материала	36	
	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.		
	Практические занятия	18	
	1. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.	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: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	18	

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

Примечание: самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю 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 тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; шты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры 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 прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжохранилищами, 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: хронометр плавательные доски, крути, 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, демонстрации на экране.

Основные источники:

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 28
Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Академия, 2018. - 192 с.
Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа
М, 2017. - 352 с.

Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Академия, 2017. - 304 с.
Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Академия, 2017. - 416 с.
Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус,
2018. - 62 с..

Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2017. - 136 с.
Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2017. - 136 с.
Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2017. - 96 с.
Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.:
КноРус, 2017. - 160 с.

Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2017. - 144 с.
Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
Виленский, М.Я. Физическая культура (спло) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков
- М.: КноРус, 2018. - 256 с.

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А.
Шубин, И.Ю. Бирдигулова. -

Грипина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Грипина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
Грипина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Грипина. - РнД: Феникс, 2019. - 480 с.

Дополнительная литература

Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко и др. - М Инфра-М, 2018. - 320 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2019. - 96 с.

Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Электронные ресурсы

1. <https://cloud.mail.ru/public/HTnT/58kmT7q5W> - доступ к электронному ресурсу: О.Е. Лаврентьев // Физическая культ.
2. 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/dlr/fiz_kultura/9 образовательные сайты для учителей физической культуры

Интернет-ресурсы

www.minstn.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymprc.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

«Физическая культура 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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованностью использования средств физической культуры, режимов нагрузок.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Льжная подготовка.

Оценка техники передвижения на льжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегаия 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. Провильвание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наби

целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На выходе – начало учебного года, семестра;

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

Тесты по ШФП разрабатываются применительно к укрупнённой гру

специальностей/ профессий.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техн
изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строев
физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силов
способностей по приросту к исходным показателям.

Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»
Протокол № 4 от « 1 » 06 2021 г.

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

Начальник отдела качества  А.Н. Пронина

Методист  О.Ю. Комиссарова