

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДб.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(индекс и наименование учебной дисциплины)

08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ

(код и наименование профессии)

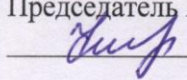
г. Ульяновск,
2018 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

РАССМОТРЕНА

ПЦК общеобразовательных дисциплин
Председатель ПЦК

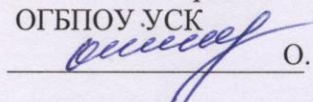
 С.А. Чигрина

(протокол от 30 августа 2018 г. № 11)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по научно-методической работе

ОГБПОУ УСК

 О. А. Уханова

30 августа 2018 г.

Разработчик:

Кузьмин Анатолий Леонтьевич, преподаватель ОГБПОУ УСК

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД6.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательной дисциплиной общеобразовательного цикла.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание учебной дисциплины ОУД6.04 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций и 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **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:**

- 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;

- 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД6.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия (лекции)	8
практические занятия	164
контрольные работы	-
курсовые работы	-
Самостоятельные работы обучающегося (всего)	-
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Гигиена		4
Тема 1.1 Личная гигиена		
	Содержание учебного материала Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков. Процедуры закаливания воздухом, водой и солнцем. Гигиена сна. Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий в спортивной одежде и обуви.	2
Тема 1.2 Обще- ственная гигиена		
	Содержание учебного материала Гигиенические требования к местам занятий, к спортивному инвентарю, и оборудованию. Профилактика травматизма и заболеваний средствами физической культуры.	2
Раздел 2. Легкая атлетика		28
	Практические занятия	
	ПЗ 1 Ознакомление с техникой бега по прямой, с особенностями низкого старта, стартового разгона; обучение бегу по дистанции, финишированию.	2
	ПЗ 2 Ознакомление с техникой приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Знакомство с техникой метания в цель.	2
	ПЗ 3 Обучение технике низкого старта. Обучение правильному приземлению после прыжка с места, с ускоренного разбега.	2
	ПЗ 4 Обучение технике метания с места, со скачка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	ПЗ 5 Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием.	2
	ПЗ 6 Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Обучение метанию с 3, 5 шагов разбега.	2
	ПЗ 7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног.	2
	ПЗ 8 Обучение правильному подбору разбега.	2
	ПЗ 9 Обучение технике метания с разбега, технике метания с полного разбега.	2

	ПЗ 10 Разучивание техники бега по виражу, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	ПЗ 11 Обучение технике бега на средние дистанции.	2
	ПЗ 12 Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги», метанию гранаты с места, со скачка, с разбега.	2
	ПЗ 13 Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	ПЗ 14 Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции.	2
Раздел 3. Волейбол		32
	Практические занятия	
	ПЗ 15 Ознакомление со стойками в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней.	2
	ПЗ 16 Обучение технике приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками.	2
	ПЗ 17 Обучение технике челночного бега 3*10.	2
	ПЗ 18 Обучение технике приема мяча сверху, снизу, двумя руками.	2
	ПЗ 19 Ознакомление с заменой техники попеременной постановки рук: высоко, низко.	2
	ПЗ 20 Обучение технике прыжков со скакалкой на месте, в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	ПЗ 21 Разучивание приёма, передачи мяча в парах, тройках.	2
	ПЗ 22 Разучивание техники подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести.	2
	ПЗ 23 Обучение технике приема, передачи мяча через сетку.	2
	ПЗ 24 Разучивание приёма мяча и выполнение передачи после подачи. Развитие навыков прыгучести	2
	ПЗ 25 Совершенствование техники нападающего удара.	2
	ПЗ 26 Обучение технике приема мяча после подачи.	2
	ПЗ 27 Обучение блокированию мяча.	2
	ПЗ 28 Обучение взаимодействию линии защиты и нападения.	2

	<i>ПЗ 29</i> Обучение технике приема и передачи мяча, подачи.	2
	<i>ПЗ 30</i> Обучение тактическому взаимодействию в парах, тройках.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка		18
	Практические занятия <i>ПЗ 31</i> Обучение технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение стартовым упражнениям с лыжами. Обучение технике лыжных ходов.	2
	<i>ПЗ 32</i> Ознакомление с техникой поперечного двухшажного и одношажного хода. Ознакомление с техникой поворотов. Развитие выносливости.	2
	<i>ПЗ 33</i> Повторение техники поперечного двухшажного хода. Овладение техникой одновременно-одношажного хода (основной вариант), поворотов на лыжах «махом».	2
	<i>ПЗ 34</i> Овладение техникой поперечного одношажного хода. Развитие выносливости.	2
	<i>ПЗ 35</i> Овладение техникой конькового хода, торможения. Развитие выносливости.	2
	<i>ПЗ 36</i> Овладение техникой торможения. Обучение технике одношажного хода.	2
	<i>ПЗ 37</i> Обучение технике спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2
	<i>ПЗ 38</i> Повторение техники одновременно-одношажного хода (основной вариант). Развитие скоростных качеств.	2
	<i>ПЗ 39</i> Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2
Раздел 5. Баскетбол		10
	Практические занятия <i>ПЗ 40</i> Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2
	<i>ПЗ 41</i> Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2
	<i>ПЗ 42</i> Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление.	2
	<i>ПЗ 43</i> Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек.	2
	<i>ПЗ 44</i> Овладение техникой бросания мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	2
Раздел 6.		16

Легкая атлетика	Практические занятия <i>ПЗ 45</i> Повторение техники бега на короткие дистанции. Закрепление техники метания гранаты с полного разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	<i>ПЗ 46</i> Закрепление техники бега на средние дистанции. Закрепление техники бега на длинные дистанции	2
	<i>ПЗ 47.</i> Закрепление техники бега на время. Развитие двигательных качеств. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;	2
	<i>ПЗ 48</i> Закрепление техники метания гранаты. Обучение технике приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги», технике метания в цель.	2
	<i>ПЗ 49</i> Закрепление техники прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести.	2
	<i>ПЗ 50</i> Закрепление техники бега на короткие дистанции на время.	2
	<i>ПЗ 51</i> Закрепление техники бега по прямой: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	<i>ПЗ 52</i> Обучение бегу на длинные дистанции на время. Развитие выносливости. Сдача нормативов.	2
Раздел 7. Туризм		6
	Содержание учебного материала: Оздоровительное и оборонное значение туризма, его виды и задачи. Охрана природы и соблюдению техники безопасности. Способы преодоления естественных препятствий.	2
	Практические занятия <i>ПЗ 53</i> Обучение правилам. Ознакомление с особенностями приготовления пищи в походе. Обучение технике передвижения. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2
	<i>ПЗ 54</i> Зачет	2
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка		2
	Содержание учебного материала Термин «прикладность». Основное назначение и задачи ППФП. Характер основных рабочих движений. Особые внешние условия деятельности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2
Раздел 9. Легкая		18

атлетика	Практические занятия ПЗ 55 Освоение техники бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	ПЗ 56 Разучивание техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Повторение техники метания в цель.	2
	ПЗ 57 Освоение техники низкого старта. Освоение техники правильного приземления после прыжка с места, с ускоренного разбега. Освоение техники метания с места, со скачка.	2
	ПЗ 58 Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием.	2
	ПЗ 59 Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Обучение метанию с 3, 5 шагов разбега.	2
	ПЗ 60 Повторение техники бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Обучение правильному подбору разбега. Повторение техники метания с разбега	2
	ПЗ 61 Освоение техники бега по виражу. Освоение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение техники бега на средние дистанции.	2
	ПЗ 62 Освоение техники прыжков в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты с места, со скачка, с разбега.	2
	ПЗ 63 Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину.	2
Раздел 10.		16
Волейбол	Практические занятия ПЗ 64 Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками. Техника челночного бега 3*10	2
	ПЗ 65 Освоение техники приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Смена техники попеременной постановки рук: высоко, низко.	2
	ПЗ 66 Обучение приёму, передаче мяча в парах, тройках. Обучение технике подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2
	ПЗ 67 Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Обучение приёму мяча и передаче после подачи. Развитие навыков прыгучести	2

	ПЗ 68 Обучение технике нападающего удара. Блокирование мяча. Освоение приема мяча после подачи. Взаимодействие линии защиты и нападения.	2
	ПЗ 69 Освоение техники прыжков со скакалкой на месте, в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	ПЗ 70 Повторение техники приема и передачи мяча, подачи. Тактическое взаимодействие в парах, тройках.	2
	ПЗ 71 Учебная игра; обучение элементам судейства. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
Раздел 12. Лыжная подготовка		12
	Практические занятия	
	ПЗ 72 Освоение техники поперечного двухшажного хода. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	ПЗ 73 Освоение техники одновременного одношажного хода (основной вариант). Освоение поворотов на лыжах «махом».	2
	ПЗ 74 Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2
	ПЗ 75 Обучение технике конькового хода. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.	2
	ПЗ 76 Обучение технике торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Изучение и совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2
	ПЗ 77 Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2
Раздел 13. Баскетбол		10
	Практические занятия	
	ПЗ 78 Развитие координационных способностей. Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2
	ПЗ 79 Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2
	ПЗ 80 Обучение техники игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление.	2
	ПЗ 81 Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники передачи мяча.	2
	ПЗ 82 Итоговая аттестация: зачет	2
Всего		172

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимуму материально- технического обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, тренажеры, гимнастические маты, футбольные ворота.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, лыжный инвентарь, гранаты для метания, эстафетная палочка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.

Дополнительная литература:

3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфенков В.В. Научно практические и методические основы физического воспитания: учебное пособие.-М.: Изд-во Советский Спорт, 2008

4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.:АО "Аспект Пресс",1995

5. Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2010

6. Кузьменко Г.А.: Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. - М.: Советский спорт, 2010

7. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры.-М.:ФиС,1990

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС,1991

9. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010

10. Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010

11. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025

12. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т.Санкт-Петербург, 1998. - 97 с

13. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ

14. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ.ред.В.И.Ильинича-М.:Гардарики,1999

15. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.:СПбГТУ,СПб,1998

Интернет – ресурсы:

http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1

<http://fizkultura-na5.ru>

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

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

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

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- 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; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортив-	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка проведения обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. 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 Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой 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 обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учета времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного семестра,</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, в конце темы программы.</i> Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится

ного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям ПЗ 1 – ПЗ 82
---	---