

Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДб.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

(индекс и наименование учебной дисциплины)

**08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

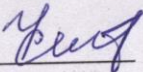
---

(код и наименование профессии)

г. Ульяновск,  
2018 г.

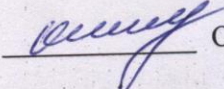
Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); на основе Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

РАССМОТРЕНА  
ПЦК общеобразовательных дисциплин  
Председатель ПЦК

 С.А. Чигрина

(протокол от 30 августа 2018 г. № 11)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора ОГБПОУ УСК  
по научно – методической работе

 О.А. Уханова

30 августа 2018г.

Разработчик:

Пастухов Владимир Сергеевич – 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 ОУДб.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 ОУДб.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 службе 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 ОУДб.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)	-
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме зачёта</b>	

## 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
<b>Раздел 1. Гигиена</b>		<b>4</b>
<b>Тема 1.1 Личная гигиена</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Тема 1.2 Общественная гигиена</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гигиенические требования к местам занятий, к спортивному инвентарю, и оборудованию. Профилактика травматизма и заболеваний средствами физической культуры.	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<i>ПЗ 1</i> Ознакомление с техникой бега по прямой, с особенностями низкого старта, стартового разгона; обучение бегу по дистанции, финишированию.	2
	<i>ПЗ 2</i> Ознакомление с техникой приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Знакомство с техникой метания в цель.	2
	<i>ПЗ 3</i> Обучение технике низкого старта. Обучение правильному приземлению после прыжка с места, с ускоренного разбега.	2
	<i>ПЗ 4</i> Обучение технике метания с места, со скачка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	<i>ПЗ 5</i> Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием.	2
	<i>ПЗ 6</i> Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Обучение метанию с 3, 5 шагов разбега.	2
	<i>ПЗ 7</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног.	2
	<i>ПЗ 8</i> Обучение правильному подбору разбега.	2
	<i>ПЗ 9</i> Обучение технике метания с разбега, технике метания с полного разбега.	2
	<i>ПЗ 10</i> Разучивание техники бега по виражу, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	<i>ПЗ 11</i> Обучение технике бега на средние дистанции.	2

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



<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<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	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<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	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>
	<b>Практические занятия</b>	
<i>ПЗ 45</i> Повторение техники бега на короткие дистанции. Закрепление техники метания гранаты с полного разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	

	<i><b>ПЗ 46</b></i> Закрепление техники бега на средние дистанции. Закрепление техники бега на длинные дистанции	2
	<i><b>ПЗ 47.</b></i> Закрепление техники бега на время. Развитие двигательных качеств. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;	2
	<i><b>ПЗ 48</b></i> Закрепление техники метания гранаты. Обучение технике приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги», технике метания в цель.	2
	<i><b>ПЗ 49</b></i> Закрепление техники прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести.	2
	<i><b>ПЗ 50</b></i> Закрепление техники бега на короткие дистанции на время.	2
	<i><b>ПЗ 51</b></i> Закрепление техники бега по прямой: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	<i><b>ПЗ 52</b></i> Обучение бегу на длинные дистанции на время. Развитие выносливости. Сдача нормативов.	2
<b>Раздел 7. Туризм</b>		<b>6</b>
	<b>Содержание учебного материала:</b> Оздоровительное и оборонное значение туризма, его виды и задачи. Охрана природы и соблюдению техники безопасности. Способы преодоления естественных препятствий.	2
	<b>Практические занятия</b> <i><b>ПЗ 53</b></i> Обучение правилам. Ознакомление с особенностями приготовления пищи в походе. Обучение технике передвижения. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2
	<i><b>ПЗ 54</b></i> Зачет	2
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>
	<b>Практические занятия</b> <i><b>ПЗ 55</b></i> Освоение техники бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	<i><b>ПЗ 56</b></i> Разучивание техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Повторение техники метания в цель.	2

	<i><b>ПЗ 57</b></i> Освоение техники низкого старта. Освоение техники правильного приземления после прыжка с места, с ускоренного разбега. Освоение техники метания с места, со скачка.	2
	<i><b>ПЗ 58</b></i> Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием.	2
	<i><b>ПЗ 59</b></i> Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Обучение метанию с 3, 5 шагов разбега.	2
	<i><b>ПЗ 60</b></i> Повторение техники бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Обучение правильному подбору разбега. Повторение техники метания с разбега	2
	<i><b>ПЗ 61</b></i> Освоение техники бега по виражу. Освоение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение техники бега на средние дистанции.	2
	<i><b>ПЗ 62</b></i> Освоение техники прыжков в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты с места, со скачка, с разбега.	2
	<i><b>ПЗ 63</b></i> Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину.	2
<b>Раздел 10. Волейбол</b>		<b>16</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<i><b>ПЗ 64</b></i> Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками. Техника челночного бега 3*10	2
	<i><b>ПЗ 65</b></i> Освоение техники приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Смена техники попеременной постановки рук: высоко, низко.	2
	<i><b>ПЗ 66</b></i> Обучение приёму, передаче мяча в парах, тройках. Обучение технике подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2
	<i><b>ПЗ 67</b></i> Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Обучение приёму мяча и передаче после подачи. Развитие навыков прыгучести	2
	<i><b>ПЗ 68</b></i> Обучение технике нападающего удара. Блокирование мяча. Освоение приема мяча после подачи. Взаимодействие линии защиты и нападения.	2
	<i><b>ПЗ 69</b></i> Освоение техники прыжков со скакалкой на месте, в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	<i><b>ПЗ 70</b></i> Повторение техники приема и передачи мяча, подачи. Тактическое взаимодействие в парах, тройках.	2

	<i>ПЗ 71</i> Учебная игра; обучение элементам судейства. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
<b>Раздел 12. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<i>ПЗ 72</i> Освоение техники поперечного двухшажного хода. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	<i>ПЗ 73</i> Освоение техники одновременного одношажного хода (основной вариант). Освоение поворотов на лыжах «махом».	2
	<i>ПЗ 74</i> Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2
	<i>ПЗ 75</i> Обучение технике конькового хода. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.	2
	<i>ПЗ 76</i> Обучение техники торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Изучение и совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2
	<i>ПЗ 77</i> Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2
<b>Раздел 13. Баскетбол</b>		<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	<i>ПЗ 78</i> Развитие координационных способностей. Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2
	<i>ПЗ 79</i> Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2
	<i>ПЗ 80</i> Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление.	2
	<i>ПЗ 81</i> Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники передачи мяча.	2
	<i>ПЗ 82</i> <b>Итоговая аттестация:</b> зачет	2
	<b>Всего</b>	<b>172</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимуму материально-техническому 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://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1)

<http://fizkultura-na5.ru>

[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).

[www.goup32441.narod.ru](http://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
<p>- 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;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортив-</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></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>Оценка проведения обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</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>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой 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 обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного семестра,</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, в конце темы программы.</i></p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится</p>

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