

Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева»

<p><b>Рекомендовано:</b> Методическим объединением</p> <p> Н.В.Сазонова</p> <p>« 14 » 06 2018 г.</p>	<p><b>Утверждаю:</b> Директор КГБПОУ «Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева»</p> <p> Л.В.Данилович</p> <p> 09 2018 г.</p>
---	---

## РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ. 04. Физическая культура

*Наименование дисциплины*

21.02.15 Открытые горные работы

*Код, название специальности*

Разработчик программы: Ивашкин Сергей Викторович - преподаватель

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность.*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **21.02.15 Открытые горные работы**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 496, зарегистрированный в Минюсте РФ 18 июня 2014 г. N 32773.

п. Ирша  
2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.15. «Открытые горные работы», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 496, зарегистрированный в Минюсте РФ 18 июня 2014 г. N 32773.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.15. «Открытые горные работы», входящей в укрупнённую группу специальностей: 21.00.00 «Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия».

Организация - разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум горных разработок имени В.П. Астафьева».

Разработчики:

Ивашкин Сергей Викторович - преподаватель

©  
©  
©  
©  
©

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.15 Открытые горные работы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 496, зарегистрированный в Минюсте РФ 18 июня 2014 г. N 32773.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.15. Открытые горные работы, входящей в укрупнённую группу специальностей: 21.00.00 «Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия».

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК).

**Горный техник - технолог** должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла 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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - **336 часов**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - **168 часов**;
- самостоятельная работа обучающегося - **168 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы	Не предусмотрены
практические работы	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств, или написание рефератов, докладов, компьютерных презентаций, выполнение индивидуального учебного проекта.	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	

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

На каждом практическом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		10	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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> <p>Социально-биологические основы физической культуры. 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, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формиро-</p>	2	2

	<p>вании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>4. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ol>	4	
<b>Раздел 2. Учебнопрактические основы формирования физической культуры лично-</b>		217	



сти			
Тема 2.1. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p align="center"><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их развития. Средства, методы, принципы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного развития отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	-	
	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	4	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности	-	
	<p><b>Практические занятия по лёгкой атлетике.</b></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p> <p>2. Сопряжённое развитие двигательных качеств и способностей; развитие быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; развитие выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; развитие координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	17	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных дей-</p>	20	

<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>	<div data-bbox="116 1041 147 1655" data-label="Text"> <p>ствий в процессе самостоятельных занятий.</p> </div> <div data-bbox="158 1165 189 1655" data-label="Section-Header"> <h3>Содержание учебного материала</h3> </div> <div data-bbox="200 562 1215 1655" data-label="Text"> <p>Баскетбол Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>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. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, по-ставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> </div>
<div data-bbox="1219 1324 1251 1655" data-label="Section-Header"> <h3>Практические занятия</h3> </div> <div data-bbox="1262 569 1381 1655" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. Развитие двигательных качеств и способностей, быстроты в процессе</li> </ol> </div>	<div data-bbox="1227 439 1259 476" data-label="Text"> <p>30</p> </div>

	занятий спортивными играми, скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми, выносливости в процессе занятий спортивными играми, координации движений в процессе занятий спортивными играми. 3. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. 4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 5. Разработка и проведение каждым студентом занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных	30	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  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. 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		
	<b>Практические занятия</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Развитие двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп, силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой, силовой выносливости в процессе занятий атлетиче-	14	

	ской гимнастикой, развитие скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой, гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 3. Разработка и проведение каждым студентом занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	14	
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Одновременные бесшагный, 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 (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	-	
	<b>Практические занятия</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. Развитие двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта, выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта, координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта, скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта, гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 3. Разработка и проведение каждым студентом занятия или фрагмента занятия по лыжной подготовке.	23	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах/коньках в</b>	24	

Тема 2.6.	Плавание.		свободное время.				
			<b>Содержание учебного материала</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.				
			<b>Практические занятия</b>				
			1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники плавания.				
			2. Развитие двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием, выносливости в процессе занятий плаванием, координации движений в процессе занятий плаванием, скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием. гибкости в процессе занятий плаванием.				
			3. Разработка и проведение каждым студентом занятия или фрагмента занятия по плаванию.				
			<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах. в открытых водоёмах.			21	
						109	
			<b>Содержание учебного материала</b>				
			Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополняющие факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, ме-				

	тоды 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 ППФП.		
	<b>Практические занятия.</b> 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.	30	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	31	
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Стрелковая, физическая, огневая подготовка. Стрелковая подготовка. Стрелковые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники	24	

	<p>выполнения выстрелов. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.</p> <p>5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.</p> <p>6. Учебно-тренировочные схватки.</p> <p>7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления по- лосы препятствий.</p> <p>8. Дифференцированный зачет.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	24	
	Всего учебных занятий	168	
	Самостоятельной работы	168	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

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

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- маты гимнастические;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- скакалки;
- эспандер;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные (с кольцом);
- ворота мини – футбольные;
- татами;
- турнир натяжной;
- пристенный тренажер;
- штанга для приседания;
- гантели;
- штанга для отжима лежа;
- гриф прямой;
- гриф изогнутый;
- блины 2,5 кг;
- блины 5 кг;
- блины 7,5 кг;
- блины 10 кг;
- блины 15 кг;
- блины 20 кг;
- гири 16 кг;
- гири 24 кг;
- козел гимнастический;
- брусья сборные;
- лыжи;
- ботинки;
- конусы;
- стенка шведская;
- скамейка4



- стол теннисный;
- ракетка для настольного тенниса;
- сетка для настольного тенниса;
- шарики для настольного тенниса;
- велотренажер.

#### Технические средства обучения:

- ПК

#### Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- площадка футбольная,
- площадка волейбольная,
- площадка баскетбольная.
- полоса препятствий (метание гранаты на точность, параллельные брусья, шведская стенка, пролом в стене, змейка, разрушенный мост, стена, разрушенная лестница, ров).

#### Стрелковый тир:

- посадочные места для студентов
- стена с пулеулавливателем
- огневые позиции
- грудные мишени
- пневматические винтовки
- учебные автоматы «Калашникова».

### **Активные и интерактивные формы и методы обучения**

Применение активных и интерактивных методов на уроках «Физической культуры» позволяет формировать познавательный интерес обучающихся с целью достижения определенных учебно-воспитательных целей и выполнения образовательных задач в рамках реализации ФГОС нового поколения.

1. Проблемные диспуты и беседы. Урок-собеседование. Урок-консультация. Урок-встреча. Урок-экскурсия. Урок-соревнование.  
Все уроки объединены по общему признаку- сочетание коллективных форм работы с индивидуальными. Это способствует:
  - повышению степени эмоционального воздействия на учащихся;
  - максимальной познавательной самостоятельности;
  - способствует реализации дифференцированного подхода.
  - повышает эффективность процесса обучения.

При использовании проблемного подхода в изложении учебного материала создаются благоприятные условия для формирования таких качеств личности учащихся как познавательный интерес, творческая активность и самостоятельность.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования-2-е изд., стер.-М.: издательский центр «Академия», 2017.

#### Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.

#### Интернет-ресурсы:

vpnlib.sfu-kras.ru – Электронная библиотека СФУ

1. С. К. Рябинина Физическая культура в вузе. Настольный теннис [Текст] : учеб. пособие по дисциплине "Физическая культура" /; Сиб. федерал. ун-т, Ин-т физич. культуры, спорта и туризма. - Красноярск Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-376959.pdf>

2. Е. Л. Чеснова. Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебное пособие для студентов вузов] / - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 159 с. Режим доступа: [http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib\\_dc/direct\\_01.06.2020/i-201728027.pdf](http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf)

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен: <b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</li> </ul>	традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в

жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

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

ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков 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 студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

**Атлетическая гимнастика (юноши)**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, 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.

**Плавание.** Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. 4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учета времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе — начало учебного года, семестра; На выходе — в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

**Тесты по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: стрелковой, физической огне-

	<p>вой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств, или написание рефератов, докладов, компьютерных презентаций, выполнение индивидуального учебного проекта.</p>
--	---