


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

Рекомендовано: Методическим объединением  /Н.В. Сазонова/ « 06 » 09 2018 г.	Утверждаю: Директор КГБПОУ «Техникум горных разрабо- ток имени В.П.Астафьева»  Л.В. Данилович « » 2018 г.
--	---

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование дисциплины

21.02.14 Маркшейдерское дело

Код, название специальности

Разработчик программы:

Ивашкин Сергей Викторович

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **21.02.14 Маркшейдерское дело**, 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 21.02.14 Маркшейдерское дело, 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 21.02.14 Маркшейдерское дело, 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 21.02.14 Маркшейдерское дело, 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 21.02.14 Маркшейдерское дело, 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-маркшейдер 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	Не предусмотрены
практические работы	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		10	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</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, вращивание, 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>Раздел 2. Учебнопрактические основы формирования физической культуры личности</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 3. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 4. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 	<p>4</p>	
		<p>217</p>	

сти			
<p>Тема 2.1. ОФП</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения.</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 подготовки. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>Практические занятия.</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>	-	
<p>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности</p> <p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</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> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных дей-</p>	<p>-</p> <p>17</p> <p>20</p>	

	ствий в процессе самостоятельных занятий.		
<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</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.</p> <p>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, ставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Развитие двигательных качеств и способностей, быстроты в процессе 	-	30

	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных	30	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	Содержание учебного материала 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 Практические занятия 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.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	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 (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.	23	
	Практические занятия 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.	24	
Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах/коньках в			

	свободное время.		
Тема 2.6. Плавание.	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. 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.	20	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	21	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		109	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные 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 профессиональные риски. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, ме-		

Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.	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 ШФП.		
	Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	30	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	31	
	Содержание учебного материала Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление пологих препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.	-	
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов 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>Самостоятельная работа обучающихся. 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:

vprlib.sfu-kras.ru – Электронная библиотека СФУ

1. С. К. Рябина 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

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

жизненных и профессиональных целей,

знать:

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

ходке занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину; Оценка 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

ва средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Лыжная подготовка.** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.

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 учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся на более целесообразно проводить по простоте исходным показателям. Для этого опрашивается тестируемое в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра, На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФ разрабатываются применительно к укрупнённой группе специально-военно-прикладной физической подготовки. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изучения двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огне-

вой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

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.