

Актуализировано:

Зам. директора по УВР

Умар Т.А. Уманов

пр. № 218 от 02.09.15г

Актуализировано:

Зам. директора по УВР

Умар Т.А. Уманов

пр. № 222 от 30.08.16г

Актуализировано:

Зам. директора по УВР

Умар Т.А. Уманов

пр. № 237 от 30.08.17г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СПО  
«Уфимский торгово-  
экономический колледж»

Т.О.Якимова «29» августа 2014г.

2014 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования 19.02.10.  
«Технология продукции общественного питания»

Организация разработчик: государственное бюджетное образовательное  
учреждение среднего профессионального образования Уфимский торгово-  
экономический колледж

Составитель: Н. Г. Разбежкина, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины              | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины                 | 5  |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины                     | 13 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 15 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.   |    |
| Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу   | 17 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения программы** :рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО19.02.10. «Технология продукции общественного питания»

:

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

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

### Обязательная часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Содержание дисциплины ориентировано на формирование общих компетенций (ОК):

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 10: Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов; самостоятельной работы обучающегося 162 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Вид учебной работы  | Объем часов                |
|---|----------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>324</b>                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>162</b>                 |
| в том числе:  |                            |
| лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>   |                            |
| практические занятия, в том числе   | 160                        |
| контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>  |                            |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>162</b>                 |
| в том числе:  |                            |
| 1. 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. |                            |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>   | <i>дифференцированного</i> |

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения             |
|--|---|-------------|------------------------------|
| 1  | 2   | 3           |                              |
| <p><b>Раздел 1. *<br/>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p>             |   | 20          |                              |
| <p><b>Тема 1.1. **<br/>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании 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 гипокinezия. 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> | 6           | <p><i>репродуктивный</i></p> |
|  | <p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p>   | 4           |                              |

|   |  |     |  |
|---|--|-----|--|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol> |     |  |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся</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>  | 10  |  |
| <b>Раздел 2.<br/>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |  | 224 |  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Общая физическая подготовка</b>  | Содержание учебного материала  | -   |  |
|   | <p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p>   |     | <p><i>ознакомительный</i></p> <p><i>репродуктивный</i></p> |
|   | <p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>2. Подвижные игры различной интенсивности.</li> </ol>   | 10  |  |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе</li> </ol>   | -   |  |

|  |  |    |                     |
|--|--|----|---------------------|
|  | самостоятельных занятий.   |    |                     |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Лёгкая атлетика.</b>  | Содержание учебного материала  |    | <i>продуктивный</i> |
|  | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.   |    |                     |
|  | Практические занятия по лёгкой атлетике.<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.  | 40 |                     |
| Самостоятельная работа обучающихся<br>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 50   |    |                     |
| <b>Тема 2.3. *</b><br><b>Спортивные игры.</b>  | Содержание учебного материала  |    | <i>продуктивный</i> |
|  | <b>Баскетбол</b><br>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.<br><b>Волейбол.</b><br>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.<br><b>Футбол.</b><br>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><b>Настольный теннис.</b><br/>         Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, 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"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br/>           -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br/>           -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br/>           -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br/>           -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</li> </ol> | 42 |  |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>  | 36 |  |
| <p><b>Тема 2.4.</b><br/> <b>Лыжная подготовка</b></p> | <p>Содержание учебного материала</p>  |    |  |

|   |   |    |              |
|---|---|----|--------------|
|   | <p><b>Лыжная подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).<br/> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br/> <b>Кроссовая подготовка.</b><br/> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>   |    | Продуктивный |
|   | <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> </li> <li>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</li> </ol> | 22 |              |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание на лыжах в свободное время.</li> </ol>   | 24 |              |
| <p><b>Раздел 3.<br/> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b><br/> <i>* (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей / профессий)</i></p> |   | 80 |              |

|  |  |    |                     |
|--|--|----|---------------------|
| <b>Тема 3.1. **<br/>Сущность и<br/>содержание ППФП в<br/>достижении высоких<br/>профессиональных<br/>результатов</b> | Содержание учебного материала  |    |                     |
|  | <p>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 профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> |    | <i>продуктивный</i> |
|  | <p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</li> </ol>  | 20 |                     |
|  | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</li> </ol>  | 20 |                     |
| <b>Тема 3.2.**<br/>Военно – прикладная<br/>физическая<br/>подготовка.</b>  | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая, физическая, огневая подготовка.</p> <p><i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><i>Физическая подготовка.</i> 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 полосы</p>   |    | <i>Продуктивный</i> |

|  |   |               |            |
|--|---|---------------|------------|
|  | препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.<br><i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.  |               |            |
|  | Практические занятия<br>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.<br>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.<br>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.<br>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.<br>5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.<br>6. Учебно-тренировочные схватки.<br>7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | 24            |            |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.<br>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.   | 16            |            |
|  |   | <b>Всего:</b> | <b>324</b> |

\* Организационно-методические рекомендации: *распределение учебных часов на различные темы программы*

|   |  | Всего | Из них аудиторных |
|---|--|-------|-------------------|
| 1 | <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры.<br/>Здоровый образ жизни.</b> | 30    | 14                |
| 2 | Лёгкая атлетика  | 90    | 40                |
| 3 | Спортивные игры  | 78    | 42                |
| 4 | Лыжная подготовка  | 46    | 22                |
| 5 | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                    | 40    | 20                |
| 6 | <b>Военно – прикладная физическая подготовка.</b>  | 40    | 24                |
|   | <b>Итого</b>   | 324   | 162               |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,);

шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для военно-прикладной подготовки:** стрелковый тир (место для стрельбы), элементы полосы препятствий, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебник. Москва: Альфа-М 2012 год. -417 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. Москва : издательский центр Академия 2012 год.-304с.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. Москва: ООО «КноРус» 2012 год.-364с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>   | <p><u>Формы контроля обучения:</u></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><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>  |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul> | <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>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой 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 студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b><br/> Оценка техники выполнения комбинаций и связок.<br/> Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b><br/> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br/> Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b><br/> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Конькобежная подготовка.</b><br/> Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b><br/> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Плавание.</b><br/> Оценка техники плавания способом:<br/> - кроль на спине;<br/> - кроль на груди;<br/> - брасс.<br/> Оценка техники:<br/> - старта из воды;<br/> - стартового прыжка с тумбочки.;<br/> - поворотов.</p> <p>4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p><b><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></b><br/> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i><br/> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i><br/> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.<br/> Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.<br/> Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|--|



