

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СМОЛЕНСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Сафоновский филиал областного государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Смоленская академия профессионального образования»  
(Сафоновский филиал ОГБПОУ СмолАПО)

Утверждаю

Зам. директора

\_\_\_\_\_ Г.Л. Полежаева

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП СПО-ППССЗ) базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.08 Технология машиностроения).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих основные образовательные программы СПО.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Физическая культура» по специальности 15.02.08 Технология машиностроения изучается в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, соответствующего профиля профессионального образования.

### 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код, наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.		- основы здорового образа жизни.
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	– демонстрация интереса к будущей профессии;	– понятия гражданина и защитника великой страны;
ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении,	– оценка собственного продвижения, личностного развития;	– принципы честности, порядочности, открытости; понятия экономически активного населения, студенческого и территориального самоуправления;
	– положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки,	

<p>в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>	<p>самоанализа и коррекции ее результатов; – ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;</p>	<p>условия добровольчества, формы общественных организаций;</p>
<p>ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>	<p>– проявление высокопрофессионально й трудовой активности; – участие в исследовательской и проектной работе; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, предметных неделях;</p>	<p>– нормы правопорядка; идеалы гражданского общества; принципы обеспечения безопасности; права и свободы граждан России. Понятие субкультур, групп с деструктивным и девиантным поведением. Меры по предупреждению социально опасного поведения окружающих;</p>
<p>ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p>	<p>– понятия труда; сетевой среды, личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</p>
<p>ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p>	<p>– конструктивное взаимодействие учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</p>	<p>– основы родной культуры, истории, этнографии; – понятие старшего поколения, волонтерских движений; меры социальной поддержки;</p>
<p>ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</p>	<p>– различные этнокультуры, социальные, конфессиональные и иные группы.</p>
<p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</p>	<p>Мероприятия по сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;</p>
<p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению,</p>	<p>– проявление мировоззренческих установок на готовность</p>	<p>– правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; меры по</p>

преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	молодых людей к работе на благо Отечества;	предупреждению либо преодолению
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на	зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Характеристика психологической устойчивости и принципы ее формирования в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях; – способы защиты
ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	межнациональной, межрелигиозной почве; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;	окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой; – понятие эстетических ценностей, обладающих основами эстетической культуры;
ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;	– понятие эстетических ценностей, обладающих основами эстетической культуры;
ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	– добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования	– способы защиты окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой; – понятие эстетических ценностей, обладающих основами эстетической культуры; – понятия семейных ценностей, семьи; принципы воспитания детей, демонстрирующих неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

	<p>компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</p> <p>– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;</p> <p>– проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической.</p>	
--	--	--

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>332</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	164
самостоятельная работа без взаимодействия с преподавателем	166
промежуточная аттестация <i>(с указанием формы проведения)</i>	<i>(3-7 семестр) Зачет</i> <i>8 семестр</i> <i>Дифференцированный</i> <i>зачет</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	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		48	
Тема 1.1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12
	Лекционное занятия	2	
	Основы здорового образа жизни.		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала. История развития и виды легкой атлетики. Динамика физического состояния организма при занятиях бегом. Комплексы подготовительных и специальных упражнений для изучения техники бега на короткие дистанции, развития общей выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы, скоростной выносливости.	12	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12
	Практические занятия	12	



	<p>Общая физическая подготовка с элементами техники бега на короткие дистанции</p> <p>Техника бега по дистанции</p> <p>Техника низкого старта и стартового ускорения</p> <p>Техника финиширования</p> <p>Техника бега в целом</p> <p>Специальная физическая подготовка с элементами бега на короткие дистанции</p> <p>Бег на дистанции 100 м</p> <p>Бег на дистанции 500 м</p> <p>Бег на дистанции 800 м</p> <p>Бег на дистанции 100 м</p>		
<p>Тема 1.3</p> <p>Бег на длинные дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Особенности бега на длинные дистанции. Разновидности бега на длинные дистанции, техника бега на длинные дистанции. Специфика физической подготовки при беге на короткие дистанции. Оздоровительные особенности бега на короткие дистанции. Бег в профессионально-прикладной подготовке специалиста</p>	<b>12</b>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12</p>
	<p>Практические занятия</p>	12	
	<p>Специальная физическая подготовка для изучения техники и тактики бега на длинные дистанции</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Бег на дистанции 2000 м</p> <p>Бег на дистанции 3000 м</p> <p>Бег на дистанции 5000м</p> <p>6-ти минутный бег</p>		
<p>Тема 1.4</p> <p>Прыжок в длину.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Классификация прыжков в длину. Оздоровительное значение ациклических видов физической деятельности. Способы и методы скоростно-силовой подготовки.</p>	<b>10</b>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12</p>
	<p>Практические занятия</p>	10	

	<p>Специальная физическая подготовка по развитию скоростно-силовых качеств  Техника специальных прыжковых упражнений  Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов;  Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  Целостное выполнение техники прыжка в длину с места  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега</p>		
<p>Тема 1.5  Метание снарядов</p>	<p>Содержание учебного материала  Комплексы подготовительных и специальных упражнений для изучения техники толкания и метания снарядов.Разновидности метания и их квалификация.</p>	<b>12</b>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6,  ЛР1-ЛР12</p>
	<p>Практические занятия</p>	12	
	<p>Специальная физическая подготовка для изучения техники метания  Техника метания гранаты  Техника метания копья  Техника толкания ядра  Целостное выполнение техники метания</p>		
	<p>Самостоятельная работа студента по разделу «Лёгкая атлетика»</p>	<b>48</b>	
	<p>Подготовка рефератов по темам:  «Актуальность и обоснование выбора вида занятий скейпингом, их виды, формы, средства и методы проведения»;  «Оздоровительное значение скейпинга»</p>		
	<p>Занятия в спортивной секции «Легкая атлетика»  Занятия в зале общей физической подготовки  Занятия в зале «Шейпинг-класс»  Составление мини-программы индивидуального развития скоростн-силовых качеств и выносливости  Составление индивидуального плана развития физической подготовленности с учетом индивидуального уровня здоровья  Участие в соревнованиях</p>		
<p>Раздел 2  Гимнастика</p>		<b>30</b>	
<p>Тема 2.1</p>	<p>Содержание учебного материала  Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.</p>	<b>30</b>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6,</p>

Акробатика.	Теоретическая часть: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средство физической культуры в регулировании работоспособности.		ЛР1-ЛР12
	Изучение терминологии гимнастических упражнений Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики.		
	Практические занятия	30	
	Строевые упражнения и приемы выполнения Общеразвивающие упражнения Упражнения в паре с партнером Упражнение с гантелями, с набивными мячами Упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	Самостоятельная работа студента по разделу «Гимнастика» Подготовка реферата «Физическая профессиональная направленность физической культуры личности специалиста» Занятия в лаборатории «Шейпинг-класс» Занятия в спортивной секции «Гимнастика» Участие спартакиадах и спортивных соревнованиях Комплексы и упражнения вводные производственной гимнастики	30	
Раздел 3 Спортивные игры		88	
Тема 3. 1 Волейбол	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	44	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12
	Содержание учебного материала Роль и место волейбола в системе физического воспитания История возникновения и развития волейбола; Основные правила игры; организация и проведение спортивных соревнований Судейство Технические приемы и тактические действия в волейболе;		
	Практические занятия	44	

	<p>Общая физическая подготовка с элементами игровых действий волейбола  Техника стоек и перемещения волейболиста  Техника приема - передачи мяча двумя руками сверху (её разновидности);  Техника приема - передачи мяча двумя руками сверху (её разновидности);  Техника подачи мяча и её разновидности;  Техника нападающего удара и его разновидности;  Техника блокирование и его разновидности;  Демонстрация техники выполнения технических элементов игры в волейбол</p>		
<p>Тема 3.2  Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала  История возникновения и развития баскетбола  Классификация технических приемов  Правила и организация игры, судейство  Специальные и подводящие упражнения по технике игры.  Организации проведение соревнований.  и тактических действий. Технические приемы и тактические действия.</p>	<b>44</b>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6,  ЛР1-ЛР12</p>
	<p>Практические занятия</p>	<b>44</b>	
	<p>Техника перемещений и остановок  Техника ловли мяча;  Техника передача мяча;  Техника ведения мяча;  Техника бросков мяча в корзину и добивания мяча;  Техника поворотов и обманных движений  Демонстрация технических приемов</p>		
	<p>Самостоятельная работа студентов по разделу «Спортивные игры»</p>	<b>88</b>	

	<p>Подготовка рефератов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста»;</li> <li>• «Оздоровительное значение волейбола»;</li> <li>• «Волейбол как восстановительное средство после напряженной умственной и производственной деятельности»</li> </ul> <p>Составление индивидуальной программы развития координации движений по средствам волейбола</p> <p>Занятие в спортивной секции «Волейбол»</p> <p>Участие в соревнования по волейболу</p> <p>Подготовка рефератов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Оздоровительное значение игры баскетбол»</li> <li>• «Баскетбол как средство релаксации»</li> <li>• «Профессионально-прикладное значение игры в баскетбол для будущего специалиста»</li> </ul> <p>Занятия в спортивно секции «Баскетбол»</p> <p>Составление комплекса подготовительных физических упражнений для овладения техникой игры в баскетбол</p> <p>Занятия в лаборатории «Обеспечение активного отдыха и повышении функциональных возможностей организма»</p>		
	<b>Всего:</b>	<b>332</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

##### **реализации программы**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

##### **Спортивный зал**

Перечень основного оборудования:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

##### **Открытый стадион широкого профиля**

турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры

### **3.2 Информационное обеспечение обучения реализации программы** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### **Основные источники**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

#### **Дополнительные источники**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

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

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

7. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного

образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

10. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 или специальности среднего профессионального образования».

11. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

12. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

13. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

14. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

15. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

16. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

#### **Интернет-источники**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [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-200)



#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<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>Грамотно трактовать роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>Правильно использовать основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения:</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 подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p>Правильно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Правильно выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Методы оценки результатов:</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>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по</p>

		<p>воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени</p>
--	--	--