



Министерство образования и науки Самарской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
**«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена**  
*специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта*

**г. Тольятти 2015**

СОГЛАСОВАНО

Предметной

методической комиссией

специальности 23.02.03

Председатель

\_\_\_\_\_ М.М.Полосухина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

Составитель: \_\_\_\_\_ Р.Г. Ильясова, преподаватель ГБОУ СПО ТМК

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: \_\_\_\_\_ Т.Н Луценко, зам. директора по НМР ГБОУ СПО ТМК

Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_ Н.Н.Сисина, преподаватель ГБОУ СПО ТМК

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.020.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утверждённого приказом Министерства образования и науки

РФ от «22» апреля 2014г. № 383

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утверждёнными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

| Название разделов  | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 16   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20   |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1- ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК                     | 23   |
| ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ   | 24   |

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

## **1.1. Область применения**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

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

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

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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающийся формируются общие компетенции:

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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 332 часов том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов ;  
самостоятельной работы обучающегося 166 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>332</b>                                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | <b>166</b>                                |
| в том числе:  |   |
| лабораторные работы - не предусмотрено                        |   |
| практические занятия  | <b>156</b>                                |
| контрольные работы – не предусмотрено                         |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | <b>166</b>                                |
| в том числе:  |   |
| 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений .    | <b>166</b>                                |
| 2. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий. |   |
| 3. Закрепление техники изучаемых двигательных действий.       |   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                               | <i>в форме дифференцированного зачёта</i> |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           |                  |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>            |   | 20          |                  |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | Содержание учебного материала   | 8           | 2                |
|  | <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.   |             |                  |
|  | <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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. |             |                  |

|   |   |     |   |
|---|---|-----|---|
|   | <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b><br/> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.<br/> Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.<br/> 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.<br/> Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p> |     |   |
|   | <p>Практические занятия<br/> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений.</p>  | 2   |   |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся<br/> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений.</p>  | 10  |   |
| <p><b>Раздел 2.<br/> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p> |   | 284 |   |
| <p><b>Тема 2.1.<br/> Общая физическая подготовка</b></p>  | <p>Содержание учебного материала</p> <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.<br/> Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.<br/> <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.<br/> Подвижные игры.</p>                                     | 24  | 1 |



|                                       |   |    |   |
|---------------------------------------|---|----|---|
|                                       |   |    | 2 |
|                                       | <p>Практические занятия.</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p> | 12 |   |
|                                       | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений.</p>   | 12 |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Лёгкая атлетика.</b> | Содержание учебного материала   | 24 | 3 |
|                                       | 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.  |    |   |

|                                       |  |     |   |
|---------------------------------------|--|-----|---|
|                                       | <p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.</li> <li>2. Бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>3. Бег с ускорением на 30 метров.</li> <li>4. Челночный бег 4x10 метров.</li> <li>5. Техника передачи эстафетной палочки.</li> <li>6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) отталкивание с шага.</li> <li>б) прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.</li> <li>в) прыжок с трёх шагов.</li> </ol> </li> </ol> <p>Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений.</p> | 12  |   |
|                                       | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных Действий.</li> </ol>  | 12  |   |
| <b>Тема 2.3.<br/>Спортивные игры.</b> | Содержание учебного материала  |     |   |
|                                       | <p><b>Баскетбол</b></p> <p>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>  | 204 | 3 |

|  |  |     |   |
|--|--|-----|---|
|  | <p><b>Волейбол.</b><br/> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча.<br/> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.<br/> Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.<br/> Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>  |     | 3 |
|  | <p><b>Футбол.</b><br/> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам.<br/> 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>  |     | 3 |
|  | <p>Практические занятия<br/> <b>Баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.<br/> Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.<br/> <b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).<br/> Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием</p> | 102 | 3 |

|  |   |     |   |
|--|---|-----|---|
|  | <p>снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.</p> <p><b>Футбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.</p>  |     |   |
|  | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр.</p>  | 102 |   |
| <b>Тема 2.4.<br/>Атлетическая<br/>гимнастика</b> | Содержание учебного материала   | 32  |   |
|  | <p>Особенности составления комплексов гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения для развития основной мышечной группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями и гириями.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> |     | 3 |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
|   | <p>Практические занятия<br/> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки.</p> | 16 | 3 |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся<br/> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций</p>   | 16 |   |
| <b>Раздел 3.<br/>Профессионально-<br/>прикладная<br/>физическая<br/>подготовка (ППФП)</b> |   |    |   |
| <b>Тема 3.1.</b>  | Содержание учебного материала   | 28 | 3 |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
| <p><b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p> | <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. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы 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.</p>                             |            |  |
|  | <p>Практические занятия.</p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв.</p> <p>Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами ); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.</p> | 14         |  |
|  | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.</p>   | 14         |  |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>332</b> |  |

### 2.3 Организационно-методические рекомендации: Распределение учебных часов на различные темы программы

|   |  | Всего | Из них аудиторных |
|---|--|-------|-------------------|
| 1 | Общекультурное и социальное значение физической культуры.<br>Здоровый образ жизни. | 20    | 10                |
| 2 | Лёгкая атлетика  | 48    | 24                |
| 3 | Спортивные игры  | 204   | 102               |
| 4 | Атлетическая гимнастика  | 32    | 16                |
| 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка                                   | 28    | 14                |
|   | Итого:   | 332   | 166               |

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование:

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

Оборудование для силовых упражнений:

- гантели;
- гири;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;

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

Технические средства обучения:

- музыкальный центр



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
6. Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных

государственных образовательных стандартов [Текст] – М.:

Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

7. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.

8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва 9941 0 0 1: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

9. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.

10. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

11. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.

12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

13. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.

14. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

15. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания,

Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**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

### Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные<br>Знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>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, профессиональном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>   | <p><u>Формы контроля обучения:</u><br/><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертная оценка знаний студентов по результатам выполнения презентаций и рефератов.</li> <li>- устный опрос студентов.</li> </ul>   |
| <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> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в табл.1) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p> <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, жонглировании)</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>Атлетическая гимнастика</b><br/> Оценка техники выполнения упражнений.<br/> Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b><br/> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.<br/> Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.<br/> Для этого организуется тестирование в контрольных точках:<br/> На входе – начало учебного года, семестра;<br/> На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> |
|--|--|

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения  
студентами жизненно важными умениями и навыками**

| №<br>п/п | Наименование<br>упражнений   | Девушки         |       |       |       |       | Юноши |       |       |       |       |
|----------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |  | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          |  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1        | Бег 30м (сек)  | 5.0             | 5.2   | 5.4   | 5.6   | 5.8   | 4.5   | 4.7   | 4.9   | 5.1   | 5.3   |
| 2        | Бег 60м (сек)  | 10.0            | 10.2  | 10.4  | 10.6  | 10.8  | 8.4   | 8.6   | 8.8   | 9.0   | 9.2   |
| 3        | Бег 100м (сек)   | 15.7            | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.9  | 13.2  | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 4        | Бег 500м (сек)   | 1.5             | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  |       |       |       |       |       |
| 5        | Бег 1000м (сек)  |                 |       |       |       |       | 4.02  | 4.16  | 4.31  | 4.47  | 5.02  |
| 6        | Бег 2000м<br>(дев.)/3000м (юн.)<br>(сек)   | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7        | Челночный бег<br>10×10м (мин.сек)  | 29.0            | 30.0  | 31.0  | 32.0  | 33.0  | 25.0  | 27.0  | 28.5  | 30.0  | 31.5  |
| 8        | Прыжок в длину с<br>места (см)   | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   | 250   | 240   | 230   | 220   | 210   |
| 9        | Прыжки со<br>скакалкой 1 мин<br>(кол. раз)                                       | 140             | 120   | 110   | 100   | 90    | 140   | 130   | 120   | 110   | 100   |
| 10       | Подтягивание в висе<br>(юн)/приседания на<br>одной ноге (дев)<br>(кол. раз)      | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 11       | Поднимание (сед) и<br>опускание туловища<br>из пол. лежа на<br>спине (кол. раз)  | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |       |       |       |       |       |
| 12       | Силой переворот в<br>упор на перекладине<br>(кол. раз)                           |                 |       |       |       |       | 8     | 5     | 3     | 2     | 1     |
| 13       | Поднимание ног до<br>касания<br>перекладины (в вис.)<br>(кол.раз)                |                 |       |       |       |       | 10    | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 14       | Наклоны туловища<br>вперед   | 25              | 20    | 15    | 12    | 8     |       |       |       |       |       |
| 15       | Отжимания –<br>сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(кол.раз) | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 40    | 35    | 30    | 25    | 20    |

## Приложение 1

### ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

| Название ОК   | Технологии формирования ОК<br>(на учебных занятиях)  |
|---|--|
| <b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики |
| <b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  | - технико-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм                                |
| <b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   | - техника базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)                |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; |              |
|--|--------------|
| <b>БЫЛО</b>  | <b>СТАЛО</b> |
|  |              |
| <b>Основание:</b>  |              |
| <b>Подпись лица внесшего изменения</b>                         |              |