

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ- МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ «Советский
политехнический колледж»



Н.Н. Болдырева

« 08 » 06 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**13.02.11 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ
ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ
(ПО ОТРАСЛЯМ)**

технический профиль

г. Советский

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена

13.02.11 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ
ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО
ОТРАСЛЯМ)

Организация-разработчик: БУ «Советский политехнический колледж».

Разработчики:

Карташов А.В., преподаватель физической культуры

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦМК от «09» 06 2017 г.,

Протокол № 4,

Председатель [подпись] К.А. Куталова/

РЕКОМЕНДОВАНА

научно-методическим советом.

Протокол № 4 от «09» 06 2017 г.

Председатель [подпись] Г.Р. Куимова/

СОДЕРЖАНИЕ

№пп	Наименование разделов программы	Стр.
1	Паспорт рабочей программы	5
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	14
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Рабочая программа предназначена для реализации государственных требований к знаниям и умениям, практическому опыту обучающихся, направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** разработана на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ) приказ № 1196 от 07.12.2017 г.

2. Рабочего учебного плана, разработанного в БУ «Советский политехнический колледж» (приказ № 63 от 08 июня 2017 года).

Учебная дисциплина изучается на 2, 3, 4 курсах.

Максимальное количество часов на реализацию программы УД - 344 ч. Практикоориентированность курса составляет 100 %.

Программа содержит практическую часть. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма. Укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний. Уроки по лёгкой атлетике разбиваются на две части осеннюю и весеннюю с целью проведения занятий на свежем воздухе.

Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

При реализации разделов курса устанавливаются междисциплинарные связи с УД: математикой, физикой, биологией.

Реализация программы учебной дисциплины способствует формированию у обучающихся следующих

умений:

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

знаний:

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

общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и

способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Контроль формируемых знаний и умений проводится в процессе текущего контроля, промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачета в 4,5,6,7 семестрах, дифференцированного зачета на 4 курсе в 8 семестре.

2.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	334
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
теоретические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, самостоятельных занятий спортом. Проверка эффективности данного вида деятельности организуется в виде анализа сравнительных данных контрольных тестов, начального и конечного тестирования.	
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

3.2.1. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

№пп разделов, тем	Наименование разделов, тем программы	Количество часов всего	В том числе	
			Практические занятия	Лабораторные занятия
2 курс				
4 семестр				
1	Раздел <u>Практическая часть</u>	44	44	-
1.1	Тема Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	14	-
1.2	Тема Спортивные игры (волейбол,)	14 14	14 14	-
1.3	Тема Атлетическая гимнастика	14	14	
	Зачет	2	2	
	Всего часов	44	44	-
3 курс 5 семестр				
1.4	Тема Лыжная подготовка	6	6	-
1.5	Тема Конькобежная подготовка	6	6	-
1.6	Тема Гимнастика	6	6	-
1.7	Тема Спортивные игры (баскетбол)	6	6	-
1.8	Зачет	2	2	-
	Всего часов	26	26	-
3 курс 6 семестр				
1.1	Тема Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	8	-
1.2	Тема Спортивные игры (волейбол,	30 10	30 10	-

	<i>баскетбол, бадминтон)</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	
	<i>Зачет</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
	<i>Всего часов</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>-</i>
<i>4 курс 7 семестр</i>				
	<i>Тема Лыжная подготовка</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>-</i>
	<i>Тема Конькобежная подготовка</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>-</i>
	<i>Тема ОФП</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	
	<i>Зачет</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
	<i>Всего часов</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>-</i>
<i>4 курс</i>				
<i>8 семестр</i>				
<i>1</i>	<i>Раздел Практическая часть</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>-</i>
<i>1.2</i>	<i>Тема Спортивные игры (волейбол, баскетбол, н.теннис)</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>-</i>
		<i>8</i>	<i>8</i>	
		<i>8</i>	<i>8</i>	
		<i>8</i>	<i>8</i>	
	<i>Диф. Зачет</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
	<i>Всего часов</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>-</i>
	<i>Итого</i>	<i>172</i>	<i>172</i>	

3.2.2. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» (перспективно-тематический план)

2 курс

№ п/п	Наименование разделов, тем программы, тем уроков	Количество часов	Номер урока	Тип урока (уроки изучения нового материала, уроки закрепления нового материала, контрольные уроки, комбинированные уроки)	Формы контроля (семинар, зачет, защита курсовой работы, доклад, реферат, викторина, тестирование, устный опрос, письменный опрос, сочинение, контрольная работа и т.д.)	Перечень УМК (средства обучения, дидактический материал)
	2курс 4 семестр	36				
Раздел II.	Практическая часть	36				
2.1	Лыжная подготовка	8	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
2.1.1	Тема урока 1 Одновременные лыжные ходы.	2	1-2	комбинированный	текущий	УМБ
2.1.2	Тема урока 2 Попеременные лыжные ходы.	2	3-4	комбинированный	текущий	УМБ
2.1.3	Тема урока 3 Подъемы и спуски с пологих гор.	2	5-6	комбинированный	текущий	УМБ
2.1.4	Тема урока 4 Повороты на месте и в движении.	2	7-8	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Катание на лыжах в свободное время	8				
2.2	Конькобежная подготовка	8	-	-	-	Сайт учителей физкультуры fizkyltyra-na5.ru Физкультура в школе fizkyltyravshkole.ru
2.2.1	Тема урока 1 Посадка. Техника падений.	2	9-10	комбинированный	текущий	УМБ

2.2.2	Тема урока 2 Техника передвижения по прямой.	2	11-12	комбинированный	текущий	УМБ
2.2.3	Тема урока 3 Техника передвижения по повороту	2	13-14	комбинированный	текущий	УМБ
2.2.4	Тема урока 4 Бег в равномерном темпе	2	15-16	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Катание на коньках в свободное время	8				
2.3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
2.3.1	Тема урока 1 Вводный урок. Техника низкого старта	2	17-18	комбинированный	текущий	УМБ
2.3.2	Тема урока 2 Бег на короткие дистанции. Линейная эстафета	2	19-20	комбинированный	текущий	УМБ
2.3.3	Тема урока 3 Бег на средние дистанции.	2	21-22	комбинированный	текущий	УМБ
2.3.3	Тема урока 4 Бег 100 м., 800м.,	2	23-24	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа	8			Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	
2.4	Спортивные игры Волейбол	10	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
2.4.1	Тема урока 1 Правила игры. ОРУ с баскетбольным мячом	2	25-26	комбинированный	текущий	УМБ

2.4.2	Тема урока 2 Стойки и перемещения. Передача мяча.	2	27-28	комбинированный	текущий	УМБ
2.4.3	Тема урока 3 Передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	2	29-30	комбинированный	текущий	УМБ
2.4.4	Тема урока 4 Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.	2	31-32	комбинированный	текущий	УМБ
	Тема урока 5 Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Двухсторонняя игра	2	33-34	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
2.6.3	Зачёт	2	35-36	контрольный	зачет	Контрольный тестовый материал
	3 КУРС					
	3 курс 5 семестр	36				
2.6	Гимнастика	4	-	-	-	В.И.Лях "Физическая культура 10-11кл"
2.6.4	Тема урока 3 Комплекс упражнений на основные группы мышц	2	1-2	комбинированный	текущий	УМБ
2.6.5	Тема урока 4 Комплекс ОРУ без предметов	2	3-4	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	8				
2.7	Баскетбол	8	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая

						культура 10—11 кл.
2.7.1	Тема урока 1 Совершенствование передач мяча.	2	5-6	комбинированный	текущий	УМБ
2.7.2	Тема урока 2 Совершенствование техники владения мячом.	2	7-8	комбинированный	текущий	УМБ
2.7.3	Тема урока 3 Совершенствование техники ближних и средних бросков.	2	9-10	комбинированный	текущий	УМБ
2.7.4	Тема урока 4 Совершенствование техники дальних бросков Учебная игра.	2	11-12	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
2.8	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
2.8.1	Тема урока 1 Совершенствование техники высокого, низкого старта	2	13-14	комбинированный	текущий	УМБ
2.8.2	Тема урока 2 Совершенствование бега на короткие дистанции.	2	15-16	комбинированный	текущий	УМБ
2.8.3	Тема урока 3 Совершенствование бега на средние дистанции.	2	17-18	комбинированный	текущий	УМБ
	Тема урока 4 Бег 400м., 1000м.	2	19-20	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	10				

2.9	Спортивные игры Волейбол	6	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
2.9.1	Тема урока 1 Совершенствование передач мяча	2	21-22	комбинированный	текущий	УМБ
2.9.2	Тема урока 2 ОРУ с набивными, баскетбольными мячами	2	23-24	комбинированный	текущий	УМБ
2.10	Зачёт	2	25-26	контрольный	зачет	Контрольный тестовый материал
3 курс 6 семестр		36				
Раздел I.	Практическая часть					
2.9	Спортивные игры Волейбол	4	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
2.9.4	Тема урока 4 Подачи мяча по разным игровым зонам. Учебная игра.	2	1-2	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10				
2.10.	Баскетбол	8	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
2.10.1	Тема урока 1 Совершенствование передач мяча.	2	5-6	комбинированный	текущий	УМБ
2.10.2	Тема урока 2 Совершенствование техники владения мячом.	2	7-8	комбинированный	текущий	УМБ
2.10.3	Тема урока 3 Совершенствование техники ближних и средних бросков.	2	9-10	комбинированный	текущий	УМБ

2.10.4	Тема урока 4 Совершенствование техники дальних бросков Учебная игра.	2	11-12	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
2.11	Бадминтон	8	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
2.11.1	Тема урока 1 Способы хватки ракетки, жонглирование воланом.	2	13-14	комбинированный	текущий	УМБ
2.11.2	Тема урока 2 Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки	2	15-16	комбинированный	текущий	УМБ
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
2.12	Лыжная подготовка	8	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
2.12.1	Тема урока 1 Совершенствование одновременных лыжных ходов.	2	21-22	комбинированный	текущий	УМБ
	Самостоятельная работа Катание на лыжах в свободное время.	8				
2.13	Конькобежная подготовка	10	-	-	-	Сайт учителей физкультуры fizkyltyra-na5.ru Физкультура в школе fizkyltyravshkole.ru
2.13.1	Тема урока 1 Совершенствование техники	2	29-30	комбинированный	текущий	УМБ

	передвижения					
2.13.2	Тема урока 2 Катание в медленном темпе	2	31-32	комбинированный	текущий	УМБ
2.13.3	Тема урока 3 Совершенствование бега по повороту	2	33-34	комбинированный	текущий	УМБ
	Самостоятельная работа Катание на коньках в свободное время	10				
2.14	Зачёт	2	39-40	контрольный	зачет	Контрольный тестовый материал
	Всего	68				
4 курс						
	4 курс 7 семестр	38				
Раздел I.	Практическая часть					
1.1	Атлетическая гимнастика	8				Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
1.1.1	Тема урока 1 Комплекс ОР упражнений	2	1-2	комбинированный	текущий	УМБ
1.1.2	Тема урока 2 Комплекс упражнений для плечевого пояса	2	3-4	комбинированный	текущий	УМБ
1.1.3	Тема урока 3 Комплекс упражнений для мышц ног	2	5-6	комбинированный	текущий	УМБ
1.1.4	Тема урока 4 Комплекс упражнений на скакалке	2	7-8	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	8				
1.2	Лыжная подготовка	10	-	-	-	Лях В.И., Зданевич

						А.А. Физическая культура 10—11 кл.
1.2.1	Тема урока 1 Совершенствование классических лыжных ходов, подъемов и спусков	2	9-10	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.2	Тема урока 2 Совершенствование коньковых лыжных ходов, поворотов в движении	2	11-12	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.3	Тема урока 3 Совершенствование коньковых лыжных ходов, поворотов в движении	2	13-14	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
1.2.4.	Тема урока 4 Совершенствование классических лыжных ходов, подъемов и спусков	2	15-16	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.5	Тема урока 5 Прохождение дистанции 2 км.	2	17-18	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Катание на лыжах в свободное время.	6				
1.3	Конькобежная подготовка	10	-	-	-	Сайт учителей физкультуры fizkyltyra-na5.ru Физкультура в школе fizkyltyravshkole.ru
1.3.1	Тема урока 1 Совершенствование техники торможения, скольжения спиной вперед.	2	19-20	комбинированный	текущий	УМБ
1.3.2	Тема урока 2 Совершенствование техники торможения, скольжения спиной вперед.	2	21-22	комбинированный	текущий	УМБ
1.3.3	Тема урока 3. Подвижные игры на льду.	2	23-24	комбинированный	текущий	УМБ

1.3.4	Тема урока 4. Подвижные игры на льду.	2	25-26	комбинированный	текущий	УМБ
1.3.5	Тема урока 5 Бег в максимальном темпе на 100 м.	2	27-28	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Катание на коньках в свободное время	6				
1.4	Зачёт	2	29-30	контрольный	зачет	Контрольный тестовый материал
	4 курс 8 семестр	26				
1.5	Спортивные игры Волейбол	8	-	-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
1.5.1	Тема урока 1 Нападающий удар. Тактика игры в защите.	2	1-2	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.2	Тема урока 2 Тактика учебной игры в нападении.	2	3-4	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.3	Тема урока 3 Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	2	5-6	комбинированный	текущий	УМБ
	Тема урока 4 Технико-тактическая игра.	2	7-8	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
	Баскетбол	8		-	-	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.
1.5.4	Тема урока 1 Тактика учебной игры в защите. Учебная игра.	2	9-10	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.5	Тема урока 2	2	11-12	комбинированный	текущий	УМБ

	Тактика учебной игры в нападении. Учебная игра.					
	Тема урока 3 Технико-тактическая подготовка.	2	13-14	комбинированный	текущий	УМБ
	Тема урока 4 Двухсторонняя учебная игра	2	15-16	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
	Настольный теннис	8				Методическое пособие по настольному теннису С.А.Новоточин
1.5.6	Тема урока 1 Техника выполнения и освоение удара.	2	17-18	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.7	Тема урока 2 Совершенствование откидного удара слева	2	19-20	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.8	Тема урока 3 Отражение мяча внешней и внутренней стороной ракетки	2	21-22	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.9	Тема урока 4 Совершенствование техники владения ракеткой	2	23-24	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
1.6.	Дифференцированный зачет	2	25-26	контрольный	зачет	Контрольный тестовый материал
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	12				
	Итого	54				

	Самостоятельная работа	172				
	Всего	334				

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, теоретическая и методическая литература;

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; набивные мячи(фитболы);щиты, корзины, сетки, ворота, стойки, антенны волейбольные; ракетки для игры в бадминтон, настольный теннис; мячики для настольного тенниса, воланы. Скакалки, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, рулетки, свистки. Сектор для метания мяча, гранаты; для прыжков.

Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, лыжный инвентарь, учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Для занятий конькобежной подготовкой: коньки, место для хранения, каток отвечающий требованиям для проведения занятий.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- 1.Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

Интернет ресурсы:

1. Сайт учителей физкультуры fizkyltyra-na5.ru
2. Физкультура в школе fizkyltyravshkole.ru
3. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера;
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках; Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий проводится в ходе занятий; бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метания. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, приёмы, подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Гимнастика. Оценка техники выполнения акробатических комбинаций. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения

	поворотов, торможения, спусков и подъёмов. Конькобежная подготовка. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям в форме тестирования на контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра. Критерии оценки: Выносливость: бег 1000 метров. 3 мин. 30 сек. – отлично; 3 мин. 50 сек. – хорошо; 4 мин. 10 сек. – удовлетворительно. Сила: подтягивание: 12 раз- отлично; 10 раз – хорошо; 8 раз – удовлетворительно. Гибкость: Наклоны вперед сидя: 20 см. – отлично; 15 см. – хорошо; 10 см. – удовлетворительно. Координация: Челночный бег 3х10 метров: 8 сек. – отлично; 10 сек. – хорошо; 12 сек. – удовлетворительно.
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способност и	Контрольно е упражнение (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выноси вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юн), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (дев)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18-29 лет)

(МУЖЧИНЫ)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин ,с)	14,00	13,30	12,30	14,50	13,50	12,10
3	Подтягива ние из виса на высокой перекладин е (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастиче ской скамье(ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивног о снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00

	лыжах на 5 км (мин,с)						
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

(ЖЕНЩИНЫ)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин, с)	11,35	11,15	10,30	11,50	11,30	11,00
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега	270	290	320	-	-	-
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на	34	40	47	30	35	40

	спине (кол-во раз за 1 мин)						
7	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	14	17	21	13	16	19
8	Бег на лыжах на 3 км (мин ,с)	20,20	19,30	18,00	21,00	20,00	18,00
	Или на 5 км (мин,с)	37,00	35,00	31,00	38,00	36,00	32,00
	Или кросс на 3 км по пересеч-й местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50м (мин,с)	Без учета времени	Без учета времени	1,10	Без учета времени	Без учета времени	1014
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов)							

в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8