

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**  
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

**Колледж высоких технологий**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности СПО 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних  
сантехнических устройств,  
кондиционирования воздуха и вентиляции (техник)  
(на базе основного общего образования)

Белгород 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 15 января 2018 г. № 30 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 06 февраля 2018 г., регистрационный № 44945).

**Организация - разработчик:** Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова), Колледж высоких технологий

**Разработчики:**

1. Манин О.Ю., старший преподаватель физической культуры ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»;
2. Егоров Д.Е., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин  
Протокол № 2 от 09 » февраля 2021 г.  
Председатель ПЦК Альшевская Ю.В.

Заместитель директора  
колледжа высоких технологий  
канд. пед.наук \_\_\_\_\_ /Красникова Ю.В./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции**

**1.2. Профиль получаемого профессионального образования, в рамках которого реализуется программа учебной дисциплины:** технический

**1.3. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана:** программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.4. 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;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**1.4. Общие компетенции, формируемые в ходе освоения учебной дисциплины:**

Программа учебной дисциплины способствует формированию следующих общих компетенций на основе применения активных методов обучения:

Код ОК	Наименование компетенции	Активные методы обучения
ОК.2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Игровые методы обучения
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	«Мозговой штурм»
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Групповые методы обучения

**1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 190 часов в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 166 часов; самостоятельной работы обучающегося - 22 часов; консультации – 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов по УП	В том числе по курсам и семестрам							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>190</b>	-	-	38	32	24	30	24	18
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>	-	-	38	32	24	30	24	18
в том числе:									
практические занятия (включая контрольные работы)									-
лекции, уроки	<b>4</b>				2		2		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>	-	-						-
в том числе:									
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.		-	-						-
<b>Консультации</b>	<b>22</b>	-	-	4	4	4	4	2	2
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета		-	-	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем дисциплины	№ урока	Тема урока, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	5	
<b>2 курс 3 семестр</b>					
<b>Раздел 1.</b> Теоретический	1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (лекции, уроки)	2		
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>20</b>		
<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика	3-4	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника беговых упражнений.	4	2	
	5-6	Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	4	2	
	7-8	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	4	2	
	9-10	Техника бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000м.	4	2	
	11-12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (3000м.).	4	2	
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>18</b>		
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры	Баскетбол.	13-14	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Упражнения на быстроту передвижения, ловля, передача мяча. Учебная игра.	2	2
		15-16	Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Правила игры баскетбол. Учебная игра.	2	2
		17-18	Передача мяча одной рукой от плеча в движении, ведение мяча правой, левой рукой. Судейские жесты. Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча со сменой места, ведение мяча с поворотом. Учебная игра.	4	2
		19-20	Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.	4	2

Раздел 4 Плавание	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>8</b>		
	21-22	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	4	2	
	23-24	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	4	2	
	25-26	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание способом брасс. Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль.	4	2	
	27-28	Совершенствование техники способом кроль. Дифференцированный зачет за 3 семестр	2	2	
<b>2 курс 4 семестр</b>					
Раздел 5. Спортивные игры	Волейбол	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>16</b>		
		29-30	Техника безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра. (Лекции, уроки)	2	2
		31-32	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках, четверках. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	2
		33-34	Нижняя прямая подача мяча, верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Учебная игра.	2	2
		35-36	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках, на оценку. Учебная игра.	2	2
		37-38	Нижняя прямая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		39-40	Нижняя боковая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		41-42	Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча на оценку. Нижний прием мяча. Учебная игра	2	2
43-44	Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Учебная игра. Оценка техники игры в волейбол	2	2		
Раздел 6. Плавание	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>10</b>		
	45-46	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	2	2	
	47-48	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	2	2	
	49-50	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание способом брасс.	2	2	
	51-52	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль.	2	2	
	53-54	Совершенствование техники плавания способом кроль. Дистанционное плавание на выносливость.	2	2	

<b>Раздел 7.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>10</b>		
	55-56	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Учебная игра.	2	2	
	57-58	Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.	2	2	
	59-60	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра	2	2	
	61-62	Стритбол правила игры. Штрафной бросок на оценку. Вырывание мяча. Двухсторонняя игра.	2	2	
	63-64	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.	2	2	
<b>Раздел 8.</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>10</b>		
	65-66	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2	
	67-68	Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2	
	69-70	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	2	2	
	71-72	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	2	2	
	73-74	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м. Дифференцированный зачет за 4 семестр	2	2	
<b>3 курс 5 семестр</b>					
<b>Раздел 8. Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>10</b>	
		75-76	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Учебная игра.	2	2
		77-78	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра.	2	2
		79-80	Стритбол правила игры. Штрафной бросок на оценку. Вырывание мяча. Двухсторонняя игра.	2	2
		81-82	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.	2	2
		83-84	Оценка техники игры в баскетбол.	2	2
	<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>12</b>	
		85-86	Техника безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра. (Лекции, уроки)	2	2



		87-88	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках, четверках. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	2
		89-90	Нижняя прямая подача мяча, верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Учебная игра.	2	2
		91-92	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках, на оценку. Учебная игра.	2	2
		93-94	Нижняя прямая подача через сетку, нижний прием мяча. Учебная игра.	2	2
		95-96	Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Учебная игра. Оценка техники игры в волейбол	2	2
<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>				<b>14</b>	
<b>Раздел 11</b> Плавание		97-98	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	4	2
		99-100	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	2	2
		101-102	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2	2
		103-104	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль. Дистанционное плавание на выносливость.	2	2
		105-106	Совершенствование техники плавания способом кроль. Прием контрольных нормативов 50м. с учетом времени.	4	2
<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>				<b>16</b>	
<b>Раздел 12</b> Легкая атлетика		107-108	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	4	2
		109-110	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	4	2
		111-112	Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2
		113-114	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	2	2
		115-116	Техника бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м. <b>Дифференцированный зачет за 5 семестр</b>	4	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.				2	
<b>Консультации</b>				4	
<b>3 курс 6 семестр</b>					

Раздел 13 Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>10</b>	
	117-118	Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. (Лекции, уроки) Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2
	119-120	Бег на короткие дистанции 100м., низкий стар, финиш.	2	2
	121-122	Совершенствование техники выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на 100м.	2	2
	123-124	Совершенствование техники высокого старта. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину».	2	2
	125-126	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2
Раздел 14 Спортивные игры Баскетбол	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>10</b>	
	127-128	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Учебная игра.	2	2
	129-130	Передача мяча в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками в движении, штрафной бросок. Учебная игра.	2	2
	131-132	Внутренний, внешний заслон в тройках, в четверках. Двухсторонняя игра	2	2
	133-134	Стритбол правила игры. Штрафной бросок на оценку. Вырывание мяча. Двухсторонняя игра.	2	2
	135-136	Двухсторонняя игра, оценка технических действий, бросков, заслонов, передач. Практика судейства игры.	2	2
Раздел 15 Плавание	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>8</b>	
	137-138	Техника безопасности и личная гигиена на занятиях плаванием. Изучение комплекса упражнений на суше. Упражнения поплавок, звездочка, упражнения у бортика (вдох, выдох в воду). Упражнения у бортика работа ног брасом. Упражнения ноги брасс, плавательная доска в руках. Упражнения на согласование работы ног и дыхания в плавании.	2	2
	139-140	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брасом.	2	2
	141-142	Техника старта со стартовой тумбы. Техника старта из воды. Совершенствование техники плавание способом брасс.	2	2
	143-144	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль. Прием контрольных нормативов 50м. с учетом времени.	2	2
Раздел 17 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>		<b>6</b>	
	145-146	Совершенствование техники бега 100м. Контрольный тест 100м., совершенствование техники выполнения прыжка с места. Контрольный тест «прыжок с места в длину»	2	2
	147-148	Тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег 2000 - 3000м.	2	2
	149-150	Тактика бега на длинные дистанции. Контрольный тест бег 2000 - 3000м. Дифференцированный зачет за 6 семестр	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	<b>4</b>	
	<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>190</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины обеспечивается спортивным залом, залом аэробики или тренажёрным залом, открытым стадионом широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинками.

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	спортзалы № 1, №2, №3	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, ворота гандбольные, татами, ринг, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса складные, ракетки для тенниса, фитболы,
2	открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа)	Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута.
3	плавательный бассейн, сауна	Плавательные доски, гантели, пояса для обучения плаванию.
4	плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал	Мячи, гантели, утяжелители.
5	специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты.
6	площадки для пляжных видов спорта	Ворота для пляжного гандбола, мячи.
7	площадки для мини-футбола и гандбола (возможна самостоятельная работа)	Ворота, мячи.
8	площадки для стритбола (возможна самостоятельная работа)	Баскетбольные фермы, мячи.
9	теннисные корты	Сетка, ракетки для тенниса, судейская вышка.

10	хоккейная площадка (возможна самостоятельная работа)	Ворота для хоккея.
11	лыжная база	Лыжи, лыжные палки.
12	силовые городки (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты, тренажеры.
13	стрелковый тир	Оружие, пули, стенды для стрельбы.
14	специализированный зал гиревого спорта	Тренажеры, гантели, гири, стол для армспорта.
15	тренажерный зал	Тренажеры, блочные устройства, гантели, штанги.
16	шахматный клуб	Специализированная мебель, доска, шахматные наборы.
17	методический кабинет (возможна самостоятельная работа)	Специализированная мебель, информационные стенды, магнитно-маркерная доска, портативный мультимедийный комплекс, переносной экран, ноутбук.

### 3.2. Информационное и учебно-методическое обеспечение обучения Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Болманенкова Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 14.01.2020). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – Текст: электронный.
2. Коровин С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 14.01.2020). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст: электронный.

#### Интернет - ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. [Интернет-сайт]. – URL: <http://minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Интернет-сайт]. – URL:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Интернет-сайт]. – URL:[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Интернет-сайт]. – URL:<http://goup32441.narod.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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></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><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания,</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></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 обучающимся 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):</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 обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением</p>

	<p>задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b>  Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b>  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
--	--



**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ  
для студентов 2 курса**

№ п/п	Испытания (тесты) 2 курс	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с) <sup>В</sup>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ  
для студентов 3 курса**

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50

№ п/п	Испытания (тесты)	Девушки		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)1	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00