

БАРНАУЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения,
укрупненная группа **40.00.00 Юриспруденция.**

Разработчик:

Гиб А.Р., преподаватель

Рассмотрено на заседании ПЦК
гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 10
от « 24 » мая 2021 г.
Председатель ПЦК
_____ О.В. Юшкова

Рекомендована методическим советом техникума протокол № 8
от « 08 » июня 2021 г.
Председатель методического совета
_____ О. А. Товпышка

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** базовой подготовки, укрупненная группа **40.00.00 Юриспруденция**.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

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.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов

самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	120
Самостоятельная работа студента (всего)	122
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. * Научно- методические основы формирования физической культуры личности		28
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности,</p>	28 2

	<p>гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	
	Практические занятия:	12
1.	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики.	2
2.	Выполнение комплексов упражнений для глаз и упражнений по формированию осанки.	2
3.	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела, упражнений для наращивания массы тела.	2
4.	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2
5.	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2
6.	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	14
	<p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений</p> <p>3. Выполнение изученных комплексов и их самостоятельное совершенствование.</p> <p>4. Составление и ведение индивидуального дневника самоконтроля.</p>	

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		208
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	32
	1. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	
	Практические занятия.	16
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы	2
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений	2
	3. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений	2
	4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений в парах	2
	5. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений с предметами	4
	6. Подвижные игры различной интенсивности.	4
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	16
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:	48
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, и разбега. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой	
	Практические занятия:	24
	1. Разучивание техники бега на короткие дистанции	4
	2. Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции	4
	3. Разучивание, совершенствование и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции	2
	4. Совершенствование и закрепление техники бега по прямой и пересечённой местности	2
	5. Совершенствование и закрепление техники бега по виражу на стадионе и пересечённой местности	2
6. Совершенствование техники двигательных действий	2	

		и навыков бега по виражу на стадионе и пересечённой местности	
	7.	Совершенствование и закрепление техники эстафетного бега. Разучивание и закрепление техники специальных беговых упражнений	2
	8.	Совершенствование техники двигательных действий и навыков специальных беговых упражнений. Воспитание двигательных способностей и быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой	2
	9.	Воспитание двигательных способностей и скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой	2
	10.	Воспитание двигательных способностей и выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий и навыков в процессе самостоятельных занятий		24
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала:		56
	1.	Баскетбол. 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.	
	Практические занятия:		8
	1.	Разучивание техники 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.	4
	2.	Совершенствование техники 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. Разучивание и совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, в движении	2
3.	Разучивание и совершенствование техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Совершенствование тактики игры в нападении, тактики игры в защите, двусторонняя игра.	2	

Содержание учебного материала:		8
1.	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	
Практические занятия:		8
1.	Разучивание и совершенствование техники стойки в волейболе и перемещений по площадке, расстановка игроков и переход.	2
2.	Разучивание и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2
3.	Разучивание и совершенствование техники приёма мяча, передачи мяча, нападающего удара. Разучивание и совершенствование техники блокирования нападающего удара, страховка у сетки, тактика игры в защите и нападении	2
4.	Разучивание и совершенствование техники индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействие игроков, учебная игра.	2
Содержание учебного материала:		6
1	Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	
Практические занятия:		6
1.	Разучивание и совершенствование техники перемещения по полю, ведение мяча, передача мяча	2
2.	Разучивание и совершенствование техники удара по мячу ногой, головой, остановка мяча ногой, приём мяча: ногой, головой, на грудь; удар по воротам; обманных движений, обводка соперника, отбор мяча.	2
3.	Совершенствование техники и тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Совершенствование техники и тактики и игры вратаря, элементов взаимодействия игроков. Учебная игра.	2

	Содержание учебного материала:	6
	1. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	
	Практические занятия	6
	1. Разучивание и совершенствование техники стойки игрока; способа держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка; передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2
	2. Разучивание и совершенствование различных технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	2
	3. Разучивание и совершенствование тактики игры, стилей игры, тактических комбинаций, тактики одиночной и парной игры, двусторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	28
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала :	32
	1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	
	Практические занятия:	16
	1. Разучивание техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода.	2
	2. Закрепление техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода.	2
	3. Совершенствование техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода.	2
	4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники полуконькового и конькового хода, передвижения по пересечённой местности	2
	5. Разучивание техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2

	6.	Закрепление техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
	7.	Совершенствование техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
	8.	Контрольное прохождение дистанции	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение изученного материала. Катание на лыжах в свободное время.		16
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала:		40
	1.	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в гимнастике: общая характеристика гимнастики, виды упражнений, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий гимнастикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий	
	Практические занятия:		20
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	4
	2.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных видов перемещений. Базовых шагов, движений руками, базовых шагов с движениями рук.	4
	3.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений положение тела, различных поз, сокращение мышц, растяжка, дыхание.	2
	4.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения соединений и комбинаций: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	2
	5.	Совершенствование дозировки регулирования нагрузки в ходе занятий гимнастикой	2
	6.	Совершенствование специальных комплексов развивающих гибкость и их использование в процессе физкультурных занятий	2
	7.	Выполнение комбинаций различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	2
	8.	Выполнение студентами и самостоятельная разработка содержания и проведения занятий или фрагментов занятий по изучаемому виду.	2

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	20
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала:	8
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. 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	
	Практические занятия:	4
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	4
Всего:		244

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы

Законодательные и нормативные акты:

1 Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации : офиц. текст : [по сост. на 30.12.2008 № 6-ФКЗ] // Российская газета. – 25.12.1993. - № 237. – URL <http://www.consultant.ru/popular/cons/>

2 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).

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

4 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”».

5 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».

Основные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2016. - 424 с
2. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2020. - 424 с

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры [Текст] : учеб. пособие / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Юрайт, 2019. - 493 с. - (ПО)
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры [Текст] : учеб. пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова. - Москва : Юрайт, 2019. - 531 с. - (ПО)
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Текст] : учеб. пособие / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Юрайт, 2019. - 793 с. - (ПО)
4. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 338 с. - (ПО).
5. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.]. - М. : Юрайт, 2019. - 338 с.- ЭБС «Юрайт».
6. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2020. - 424 с
7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина.- М. : Юрайт, 2020. - 125 с. – ЭБС «Юрайт».
8. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.]. - М. : Юрайт, 2020. - 338 с.- ЭБС «Юрайт»

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольной сдачи нормативов, а также выполнения студентами заданий самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.
- основы здорового образа жизни	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
уметь:	
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. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) 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

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА
БАЗЕ 11 КЛАССОВ**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин.)	-			1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек.)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек.)	-			11 00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30			
Прыжки в длину с разбега (м)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9			
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз в мин.)	55	45	35	35	30	25
Бег на лыжах (мин. сек.):						
3 км				18,00	19,30	22,00
5 км	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км	57,00	59,00	60,00	-		
Тесты по ППФП						

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА
БАЗЕ 11 КЛАССОВ**

Вид упражнений	курс	Оценки					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5
1. Прыжки со скакалкой (1 мин)	2	120	140	150	150	160	170
	3	130	150	160	160	170	180
2. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке, или на наклонной скамье	2	6	8	10	14	16	18
	3	8	10	12	16	18	20
3. Прыжки спиралью через скамейку (партнер держит за руки дев.) Лев. 15 сек.: юн. 1 мин.	2	20	24	26	60	70	80
	3	22	26	28	70	80	90
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки)	2	8	10	12			
	3	10	12	14			
5. Сгибание и разгибание рук лежа от пола ладонь на ладонь (юноши)	2				10	15	20
	3				15	20	25
6. Подтягивание на перекладине хватом сверху, снизу и широким хватом за голову	2				10	12	14
	3				12	14	16
7. Приседание на правой и левой ноге	2	4	6	8	8	10	12
	3	6	8	10	10	12	14
8. Поднимание и опускание туловища. Рук за головой, ноги согнуты или прямые (1 мин.)	2	25	30	40	30	40	50
	3	б\в30	35	45	35	45	55
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	2				10	12	14
	3				12	14	16
10. Толчок гири правой и левой рукою (сумма)	2				20	30	40
	3				25	35	45
11. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений		Ритмическая гимнастика			Упражнения с гантелями		