

Министерство строительства Тверской области
Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Тверской технологический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДб.12 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
07.02.01 Архитектура

Тверь, 2020 год

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 07.02.01 Архитектура. Учебная дисциплина «Физическая культура» (ОУДб.12) обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 07.02.01 Архитектура.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного цикла, устанавливающей базовые знания для получения общих знаний и умений.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентами занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта;

организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
принимать решение в стандартных ситуациях и нести за них ответственность;
работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководителями.

В результате освоения учебной дисциплины, обучающиеся должны **знать**:
технику безопасности на занятиях физической культуры;
основы здорового образа жизни;
правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных: – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;⁸ – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных: – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; –

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных: – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **234 часов**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117 часа**;
самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	7
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы знаний по физической культуре.		9	
Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры	Содержание учебного материала.	2	3
	Требования безопасности перед началом, во время, по окончании занятия, при несчастных случаях.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Подготовка и оформление рефератов на тему: «Инструктаж по технике безопасности на занятиях игровыми видами спорта»	2	
Тема 1.2 Утренняя гимнастика. Самоконтроль.	Содержание учебного материала.	2	
	Комплекс утренней гимнастики. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Самоконтроль в процессе учебных занятий, самостоятельных занятий. Пульс, дыхание, восстановление.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Составление комплекса утренней гимнастики.	2	
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала.	2	
	Питание. Гигиена. Режим дня.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа Подготовка и оформление рефератов на тему: «Физическое самовоспитание и самосовершенствование- условие ЗОЖ»	2	
Тема 1.4 Профилактика травматизма при занятиях физической культурой.	Содержание учебного материала	3	
	Требования к месту занятий. Одежда. Инвентарь.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	

Раздел II. Практические занятия. Легкая атлетика.		38	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	8	
	Техника высокого и низкого старта. Выбегание. Техника бега по дистанции. Бег 60м, 100м.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Беговые упражнения. Многоскоки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	8	
Тема 2.2 Челночный бег	Содержание учебного материала	2	
	Техника выполнения челночного бега. Старт.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Упражнения для развития быстроты и ловкости.	2	
Тема 2.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материал	6	
	Техника передачи и приема эстафеты. Передача палочки. Бег по повороту. Финиш.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Подготовка к контрольным нормативам. Занятия утренней гимнастикой.	6	
Тема 2.4 Прыжки с места.	Содержание учебного материала.	2	
	Техника выпрыгивания с места. Тройной прыжок с места.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для прыгучести. Бег, прыжки. в		
Тема 2.5 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	6	
	Бег на 60м, 100м.,400м., эстафета 4 x 100 м., челночный бег., прыжок в длину с места.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, развития прыгучести, ловкости, выносливости.	6	
Тема 2.6. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.	2	
	Техника старта. Бег по дистанции. Финиш.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.	2	
Тема 2.7. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	4	

	Техника метания гранаты. Техника разбега.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для профилактики нарушения осанки. Бег, ходьба.	4	
Тема 2.8. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	4	
	Техника спортивной ходьбы. Ходьба по дистанции.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов и презентаций на тему: «Основные виды лёгкой атлетики и их характеристика» Бег. Ходьба.	4	
Тема 2.9.Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	
	Метание гранаты. Бег на 500м, 800 м., спортивная ходьба		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к контрольным нормативам. Утренняя гимнастика, Ходьба, бег.	4	
Раздел III Практические занятия. Баскетбол.		32	
Тема 3.1 Ведение, передачи, ловля мяча. Перемещения. Финты.	Содержание учебного материала	12	
	Техника передачи и ловли мяча на месте, в движении. Обучение финтам. Техника двойного шага с места, в движении.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития координации и точности движений. Подготовка рефератов , презентаций на тему: «История развития баскетбола»	12	
Тема 3.2. Штрафные броски.	Содержание учебного материала	2	
	Техника выполнения штрафного броска от груди, от плеча, из-за головы.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Упражнения с гантелями для групп мышц плечевого пояса, рук.	2	
Тема 3.3. Индивидуальная защита.	Содержание учебного материала.	2	
	Обучение индивидуальным защитным действиям. Расстановка.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Упражнения для развития ловкости, координации, скорости.	2	
Тема 3.4.Приемы овладения мячом.	Содержание учебного материала.	2	
	Обучение приемам овладения мячом (перехватывание, вырывание, выбивание мяча)		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	

	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Выполнение упражнений для развития ловкости и координации движений		
Тема 3.5. Учебная игра.	Содержание учебного материала	2	
	Двусторонняя учебная игра и обучение судейству игры		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований по баскетболу. Подготовка рефератов и презентаций на тему: «Характеристика общей и специальной физической подготовки баскетболистов»	2	
Тема 3.6. Нападение в баскетболе.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение индивидуальным тактическим действиям, нападение		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для общей физической подготовки	2	
Тема 3.7. Защита в баскетболе.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.(без мяча, с мячом)		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Подготовка к контрольным нормативам	2	
Тема 3.8. Тактические действия в баскетболе.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение личным и командным тактическим действиям		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	
Тема 3.9. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	6	
	Ведение мяча шагом, бегом. Двойной шаг. Штрафные броски		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по баскетболу, регулярные занятия утренней гимнастикой. Упражнения для развития быстроты	6	
Раздел 4. Практические занятия. Волейбол.		32	
Тема 4.1. Перемещения.	Содержание учебного материала	2	
	Техника перемещений на площадке, эстафета с мячом.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Правила игры в волейбол	2	

Тема 4.2.Передача мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Обучение передаче мяча двумя руками сверху, снизу (на месте, после перемещения).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития прыгучести, регулярные занятия утренней гимнастикой.	4	
Тема 4.3.Подача мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Обучение нижней подаче, обучение верхней прямой подаче.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для групп мышц спины, пресса и ног	4	
Тема 4.4.Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	2	
	Обучение приему подачи снизу двумя руками		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития мышц спины, пресса, ног, груди, рук.	2	
Тема 4.5. Атакующий удар.	Содержание учебного материала	4	
	Обучение атакующему удару с места, с собственного набрасывания, с передач игрока из зоны 3 , прямой нападающий удар.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации.	4	
Тема 4.6. Защита.	Содержание учебного материала	4	
	Обучение блокированию (у сетки, с места, после перемещения.) Действия в защите (без мяча, с мячом.)		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для профилактики нарушения осанки, регулярные занятия утренней гимнастикой.	4	
Тема 4.7. Индивидуальные и командные действия игроков.	Содержание учебного материала	6	
	Обучение индивидуальным действиям в нападении(без мяча, с мячом). Групповые, командные действия. Двусторонняя учебная игра.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Обучение судейству игры в волейбол, подготовка к контрольным нормативам, написание рефератов на тему: «История возникновения волейбола»	6	
Тема 4.8. Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		
	Верхняя передача в парах, верхняя прямая подача (юноши), нижняя прямая подача (девушки), атакующий удар (с передачи).	6	

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Упражнения для профилактики нарушения осанки, составление комплекса утренней гимнастики, подготовка к контрольным нормативам.	6	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика (юноши), фитнес (девушки).		6	
Тема 5.1.Подтягивания (юноши) , фитнес (девушки).	Содержание учебного материала	2	
	Работа на тренажерах, подтягивания обычным хватом , широким хватом (юноши). Упражнения с фитболом для мышц спины, пресса, ног и рук (девушки)		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для мышц спины, пресса, ног.	2	
Тема 5.2. Силовая подготовка с гантелями (юноши) , фитнес (девушки).	Содержание учебного материала	2	
	Комплекс упражнений с гантелями, работа на тренажерах (юноши). Упражнения для мышц рук, груди ,плеч, пресса (девушки).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса утренней гимнастики с гантелями	2	
Тема 5.3. Упражнения на тренажерах (юноши), упражнения с гантелями (девушки).	Содержание учебного материала	2	
	Комплекс упражнений для мышц спины, плечевого пояса, рук, пресса (юноши). Комплекс упражнений с гантелями на мяче для групп мышц рук, груди , плечевого пояса, пресса (девушки)		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с гантелями для мышц рук, плечевого пояса, спины.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, зала фитнеса, тренажерного зала, открытого стадиона, раздевалок

Оборудование (оснащение) игрового спортивного зала:

- Баскетбольные щиты, кольца, баскетбольные мячи, свисток
- Футбольные мячи, ворота
- Волейбольная сетка, волейбольные мячи, антенны, стойки
- Наборы для бадминтона: ракетки, воланы
- Гимнастические скамейки,

Оборудование тренажерного зала

- Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры на разные группы мышц)
- Гимнастические скамейки

Оборудование зала фитнеса

- фитболы, секундомеры, теннисные столы, наборы для настольного тенниса (ракетки, мячи),
- гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон,
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Электронный образовательный ресурс

1. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2016.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B#page/2>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652
4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324

5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-439006
6. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/organizaciya-i-provedenie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskoy-kulture-445527
7. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam-442337

Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере раб. - Москва : Альфа-М ; ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) ; ISBN 978-2-16-003545-1 (ИНФРА-М). - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/432358>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447

Интернет ресурсы:

1. Научная электронная библиотека/ <http://www.elibrary.ru/>
2. Российская спортивная энциклопедия/ <http://www.libsport.ru/>
3. Журнал “Теория и практика физической культуры”/ <http://www.teoriya.ru/journals/Научно-теоретический>
4. Центральная отраслевая библиотека по физ.культуре и спорту /www.lib.sportedu.ru/
5. Журнал “Физическая культура: воспитание, образование, тренировка”/ <http://www.teoriya.ru/fkvot/Научно-методический>
1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ[Электронный ресурс]/ [.http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru) - Режим доступа: [.http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)(свободный доступ)

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 должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -устный опрос по теоретическим знаниям -контрольные испытания -индивидуальный и групповой контроль -самоконтроль -метод оценки дополнительных упражнений и заданий
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Легкая атлетика.</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 легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</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 физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Фитнес (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями.</p>

	<p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучение темы программы.</p>
--	---