

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Алексеевское профессиональное училище»

Утверждаю  
Директор ГБПОУ  
«Алексеевское профессиональное  
училище»  
\_\_\_\_\_/Л.М. Глотова/  
«06» мая 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура  
ОПОП по профессии

35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-  
тракторного парка

Авангард, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 №06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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 специальности среднего профессионального образования» с учетом технического профиля, получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области "Алексеевское профессиональное училище".

Разработчик:

Скрипник Елена Вячеславовна, преподаватель физической культуры

Одобрено

Методической комиссией

Председатель МК

\_\_\_\_\_ / Зотова Н.В.

« 06 » мая 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>3</b>          |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>20</b>         |

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебного предмета (далее программа ОУП) Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования: 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

**1.3 Цели и задачи дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины :**

| КОД   | Наименование результата обучения   |
|-------|--|
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.   |
| ОК 3. | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| ОК 4. | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.   |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  |
| ОК 6. | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  |
| ОК 7. | Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.  |
| ОК 8. | Исполнять воинскую обязанность , в том числе с применением полученных профессиональных знаний  |
| ОК 9. |  |

|        |   |
|--------|---|
|        | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.             |
| ОК 10. | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. |
| ОК 11. | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере               |

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки и обучающегося 264 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;

самостоятельной работы обучающегося 88 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b><i>Количество часов</i></b> |
|---|--------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>80</b>                      |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>40</b>                      |
| в том числе:  |                                |
| практические занятия                                    | 40                             |
| <b>Самостоятельная работа</b>                           | <b>40</b>                      |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета  |                                |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                        | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                |
| <p><b>Тема 1.1.</b><br/><b>Легкая атлетика</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Подтягивание в висе на перекладине (юноши).<br/>Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности.<br/>Контрольный бег на 400 м.<br/>Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов разбега.<br/>Развитие двигательных качеств.<br/>Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м). повторение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.<br/>Проведение экспресс-тестов.</p> | 8           | 1                |
|  | <p><b>Практические занятия.</b><br/>Практическое занятие №1. Выполнить метание гранаты с разбега на результат.<br/>Практическое занятие №2 Пробежать 1000 м на результат.</p>   | 8           | 1                |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>Практическое занятие №3. Выполнить технику толкания ядра.</p> <p>Практическое занятие № 4. Выполнить толкание ядра на результат</p> <p>Практическое занятие №5. Освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Практическое занятие №6. Разучить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Практическое занятие №7. Выполнить прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>Практическое занятие №8. Выполнить Бег 3000 м на результат.</p>   |   |   |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование.</li> <li>- Обучение технике кроссового бега.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега.</li> <li>- Отработка техники прыжка с разбега «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».</li> <li>- Обучение технике метания гранаты. Девушки – 500гр. Юноши - 700гр.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега.</li> <li>- Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по виражу.</li> </ul> | 8 | 3 |



|   |   |          |          |
|---|---|----------|----------|
|   | <p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.</p> <p>- Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).</p>  |          |          |
| <p><b>Тема 1.2.</b><br/><b>Гимнастика</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Техника выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Техника соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад. Повторение техники соскока на перекладине махом назад.</p>  | <b>8</b> | <b>1</b> |
|   | <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Практическое занятие №9 Отработать технику выполнения опорного прыжка «ноги врозь».</p> <p>Практическое занятие №10. Отработать все фазы опорного прыжка.</p> <p>Практическое занятие № 11. Выполнить опорный прыжок «ноги врозь» на результат.</p> <p>Практическое занятие №12. Отработать технику выполнения опорного прыжка «согнув ноги».</p> <p>Практическое занятие №13 Освоить и усовершенствовать акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие №14 Разучить отдельные элементы акробатики.</p> <p>Практическое занятие №15. Составить и разучить собственную комбинацию.</p> <p>Практическое занятие №16. Выполнить комбинации на результат.</p> | 8        | 1        |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка поворотов на месте, движения, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.</li> <li>- Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.</li> <li>- Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.</li> <li>- Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.</li> <li>- Освоение упражнений на брусьях, перекладине.</li> <li>- Освоение упражнений на гимнастической стенке.</li> </ul> | 8 | 3 |
| <p><b>Тема 1.3.</b><br/><b>Спортивные игры. Волейбол</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.</p> <p>Учебная игра.</p>   | 8 | 1 |
|  | <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Практическое занятие №17. Изучить передачи мяча на длинные дистанции.</p> <p>Практическое занятие №18. Выполнить передачи мяча на результат.</p> <p>Практическое занятие №19 Применить правила судейства, жестикуляция судей (теория).</p> <p>Практическое занятие №20 Выполнить технику выполнения удара по мячу ногой.</p>   | 8 | 2 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>Практическое занятие №21 Отработать технику выполнения удара по мячу головой.</p> <p>Практическое занятие №22. Отработать технику игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Практическое занятие №23. Выполнить удары по мячу на результат.</p> <p>Практическое занятие № 24. Играть по всем правилам.</p>  |   |   |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.</li> <li>- Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность.</li> <li>- Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</li> <li>- Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.</li> <li>- Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, приема мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.</li> <li>- Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</li> </ul> | 8 | 3 |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
|  | - Проведение двусторонней учебной игры по правилам игры и судейством.   |          |          |
| <b>Тема 1.4.<br/>Спортивные<br/>игры. Футбол</b> | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.<br>Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.<br>Совершенствование техники длинных передач мяча.<br>Учебная игра.   | <b>8</b> | <b>1</b> |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>Практическое занятие №25. Применить правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.<br>Практическое занятие №26. Отработать правила игры в футбол (теория).<br>Практическое занятие №27. Закрепить технику передвижений без мяча.<br>Практическое занятие №28. Закрепить технику выполнения приема мяча.<br>Практическое занятие №29. Выполнить передачу мяча внутренней стороной стопы.<br>Практическое занятие №30. Выполнить передачу мяча внешней стороной стопы.<br>Практическое занятие №31. Закрепить технику передачи мяча на длинные дистанции. | 8        | 2        |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | Практическое занятие №32.Отработать передачи мяча на результат.   |   |   |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.</li> <li>- Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении.</li> <li>- Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.</li> <li>- Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.</li> <li>- Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.</li> <li>- Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановкой.</li> <li>- Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с переменной направления.</li> <li>- Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения «вне игры», Комбинированные действия.</li> </ul> | 8 | 3 |
| <p><b>Тема 1.5.</b><br/><b>Спортивные</b><br/><b>игры.</b><br/><b>Баскетбол</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Бросок мяча после ведения. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.</p>   | 8 | 1 |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</p> <p>Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков).</p> <p>Бросок в кольцо в движении.</p> <p>Бросок с двух шагов.</p> <p>Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.</p>  |   |   |
|  | <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Практическое занятие № 33. Применить правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.</p> <p>Практическое занятие №34. Отработать правила игры в баскетбол (теория).</p> <p>Практическое занятие №35. Закрепить технику передвижений без мяча.</p> <p>Практическое занятие №36. Выполнить ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения.</p> <p>Практическое занятие №37. Выполнить броски мяча в корзину на точность.</p> <p>Практическое занятие №38. Выполнить ведение мяча с ускорением.</p> <p>Практическое занятие №39. Выполнить ведение и передача мяча от груди.</p> | 7 | 2 |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающегося.</b></p> <p>Освоить штрафной бросок.</p> <p>Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.</p>  | 8 | 3 |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
|  | Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. |           |          |
|  | <b>Дифференцированный зачет</b>   | <b>1</b>  | <b>3</b> |
|  | <b>Всего</b>  | <b>40</b> |          |
|  |   |           |          |

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

#### **3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **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,);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **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**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия» , 2010 год

##### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.



4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192 с.
13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.
20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
7. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12

декабря 1993 г. - М., 2005.

2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)

3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»

6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»

8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|--|
| <p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>2. основы здорового образа жизни.</li> </ol>   | <p>Формы контроля обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. практические задания по работе с информацией</li> <li>2. домашние задания проблемного характера</li> <li>3. ведение календаря самонаблюдения.</li> </ol> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>   |
| <p><b>Должен уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>2. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ol> | <p>Методы оценки результатов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>2. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>3. тестирование в контрольных точках.</li> </ol> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию</p> |

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 задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

### **Атлетическая гимнастика (юноши)**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

### **Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

### **Кроссовая подготовка**

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Приложение 1

к рабочей программе учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

**Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу**

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