

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

_____/Т. С. Занова/

«09» июня 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

по специальности

15.02.03 «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов
гидропневмоавтоматики»

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профессиям и специальностям среднего профессионального образования 15.02.03 «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и гидропневмоавтоматики»

Организация-разработчик примерной программы: ГБОУ СПО (ССУЗ) «Кыштымский радио механический техникум».

Разработчики: Н. М. Зуйкова, преподаватель; Н. М. Гавеля, преподаватель

Организация-разработчик рабочей программы: ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский государственный колледж»

Разработчик: Меньшуткина О.В. – преподаватель физической культуры высшей категории.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № 9 от «09» июня 2023 г.

Председатель ПЦК _____ Е.С. Козицына

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для профессий и специальностей среднего профессионального образования 15.02.03 «Технологическая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов и гидропневмоавтоматики».

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-экономического, гуманитарного цикла

1.3.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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки 336 часов

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе в форме практической подготовки 10 часов, самостоятельной работы обучающегося 168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
Лабораторные занятия	-
Практические занятия	160
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
В том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме Зачета, дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержания учебного материала: теоретические и практические занятия, самостоятельная работа	Объем учеб.часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		10	
	Содержание учебного материала	2	2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры	1.Организация двигательного режима, необходимого при сохранении и укреплении здоровья, поддержание высокой работоспособности. 2.Формирование специальных знаний, умений и жизненно необходимых навыков, и физических качеств, обеспечивающее готовность учащихся к трудовой деятельности и защите родины. 3 Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	1
	1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие скорости 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		
		2	2
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальных индивидуальных качеств.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	1
	1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие ловкости 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 1.3. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Теоретическое занятие, в том числе в форме практической подготовки	2	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	1
	1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие гибкости 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 1.4.			

Самоконтроль, его основные методы показатели и критерии оценки.			
	Содержание учебного материала	2	2
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	1
	1. Составить и разучить комплекс упражнений на развитие быстроты 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Теоретическое занятие, в том числе в форме практической подготовки	2	2
	Содержание учебного материала		
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических		

	функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	2
	1. Составить и разучить комплекс упражнений на развитие выносливости 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Раздел 2 Практические учебно-методические занятия		8	
	Содержание учебного материала		
	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль. Условия допуска к занятиям физическими упражнениями, спортом, его содержание и периодичность.		

	Лабораторные работы		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	
	1. Подготовить реферат 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 2.2 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	Содержание учебного материала	2	2
	Занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Самочувствие. Сон и аппетит. Пульс. Таблица.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	1
	1. Подготовить реферат 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 2.3. Методика определения профессионально значимых психофизиологических на основе двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста	Содержание учебного материала		
	Описание параметров. Перечень норм и требований,		

	предъявляемых к профессии. Основные методы разработки программ профессиональной физической подготовки к различным видам труда. Составляющие профессиограмм. Перечень двигательной активности направленных на совершенствование профессионально важных двигательных качеств, психофизиологических функций, формированию свойств личности специалиста.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	2	1
	1. Подготовить реферат 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 2.4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала		
	Комплексы физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями ежедневно для позвоночника. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		

	Самостоятельная работа	2	1
	1. Подготовить реферат 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Раздел 3. Практические учебно-тренировочные занятия		150	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	3
	1. Техника бега на короткие дистанции 60 м, 100 м; старт, разбег, финиширование 2. Техника бега на средние дистанции 200 м, 300 м; старт; разбег; финиширование 3. Техника бега на длинные дистанции 500 м, 1000 м. старт, разбег, финиширование 4. Эстафетный бег 4 по 100 м. старт, разбег, финиширование 5. Контрольное испытание: 100 м бег нормативы ОФП		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	16	3
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	16	1
	1. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Ознакомиться с организацией проведения соревнований 3. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	22	3

	<p>1.Обучение и совершенствование техники и тактики защиты и нападения. Перемещение по площадке, ведение мяча, передача 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 в кольцо с места, в движении. Тактика игры в нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>2.Совершенствование техники и тактики защиты и нападения. Перемещение по площадке, ведение мяча. Передача 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 нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра. Правила игры и проведение соревнований.</p> <p>3.Контрольные испытания: штрафной бросок; учебная игра</p>		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	22	3
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	22	1
	<p>1.Закрепление и совершенствование базовых элементов техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий</p> <p>2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры</p> <p>3.Подготовить обязательные нормативы ОФП</p>		

Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	24	3
	1.Обучение технике передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры. 2.Совершенствование техники передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, стойки держания ракетки: горизонтальная хватка. Тактика игры, стили игры. Правила игры и проведение соревнований. 3.Контрольное испытание: подача, учебной игры.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	24	3
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	24	1
	1.Закрепление и совершенствование элементов техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры 3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 3.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	3
	1.Техника передвижения лыжными ходами Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукользящий и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и не ровности в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанции до 5 км		

	(девушки), до 10 км (юноши) 2.Контрольные испытания: 2; 3 км прохождение дистанции нормативы ОФП		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	20	3
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	20	1
	1.Совершенствование двигательных элементов техники передвижения на лыжах. Катание на лыжах в свободное время 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований 3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 3.5 Плавание	Содержание учебного материала	20	3
	1.Обучение технике плавания: плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанции до 100 метров избранным способом. Комбинированное плавание. 2.Совершенствование: техники плавания: плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанции до 100 метров избранным способом. Комбинированное плавание. 3.Контрольное испытание: 50 м проплывание дистанции нормативы ОФП		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	20	3
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	20	1

	<p>1.Совершенствование элементов техники движений плавания, плавание различными стилями на различные дистанции в свободное время в бассейнах, в открытых водоемах.</p> <p>2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований</p> <p>3.Подготовить обязательные нормативы ОФП</p>		
Тема 3.6 Волейбол	Содержание учебного материала	24	3
	<p>1.Обучение технике и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: верхняя прямая подача. Прием мяча: передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков. Учебная игра. Правила игры и проведение соревнований.</p> <p>2.Совершенствование техники и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: верхняя прямая подача. Прием мяча: передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча. Групповые и командные взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p>3.Контрольные испытания: верхняя прямая подача, учебная игра</p>		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	24	3
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	24	1

	1.Закрепление и совершенствование базовых элементов техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры 3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
3.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	24	3
	1.Обучение упражнениям на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. Упражнения с собственным весом: упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц. 2.Совершенствование упражнений на блочных тренажерах для развития основной группы мышц. Упражнения с собственным весом: упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных групп мышц. 3.Контрольные испытания: обязательные нормативы ОФП		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	24	3
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа	24	1
	1.Выполнять изучаемые элементы двигательных действий, их комбинаций в процессе занятий. 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
	Всего:	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Требование к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия 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, резина, штанги.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерским для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, учебно-тренировочные лыжни и трасы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Для плавания:

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и инвентарь (шлемы, спасательные круги)

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения демонстрации

Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Текст : непосредственный

2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.

Занятия по физической культуре студенты колледжа посещают в течение 8 семестров. По окончании

каждого семестра студенты сдают зачет.

В каждом семестре проводится аттестация по предмету.

Студенты, не прошедшие аттестацию и пропустившие занятия по физической культуре без уважительной причины, сдают зачет по индивидуальному графику в рамках дополнительных образовательных услуг. Требованиями для получения зачета являются:

1. 100% посещаемость занятий по физической культуре.

2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке в начале и конце каждого семестра.

На зачете учитываются:

- уровень знаний по теории физической культуры;
- уровень общей физической подготовки (в результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке);
- уровень спортивной подготовки (участие в спартакиадах колледжа, района, города);
- уровень навыков и умений самостоятельных занятий.

Должен знать:

1. О роли физической культуры в физическом развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.

Должен уметь:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных целей.
2. Выполнять дома самостоятельно обязательные нормативы ОФП

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: способность к саморазвитию и личностному самоопределению; устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и личностному совершенствованию двигательной активности; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как	Текущий контроль: мониторинг

составляющей доминанты здоровья.	
<p>Межпредметные: использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.</p>	<p>Комплексная проверка знаний полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий</p>
<p>• 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, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и</p>	<p>Текущий контроль: оценка за практические работы Промежуточный контроль: зачет, дифференцированный зачёт</p>

физической работоспособности	
------------------------------	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Формы контроля обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практические задания по работе с информацией 2. Домашние задания проблемного характера 3. Ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> студентом подготовительных фрагментов заданий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отд.</p>
<p>Методы оценки результатов:</p> <p>накопительная система баллов, на основе итоговой отметки</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, тестирование в контрольных испытаниях</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Контрольные испытания: нормативы ОФП</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Контрольные испытания: штрафные броски, учебная игра</p> <p>Настольный теннис:</p> <p>Контрольные испытания: техника и тактика учебной игры</p> <p>Лыжная подготовка:</p> <p>Контрольные испытания: прохождение дистанции нормативы ОФП</p> <p>Плавание:</p> <p>Контрольные испытания: проплывание дистанции нормативы ОФП</p> <p>Волейбол:</p> <p>Контрольные испытания: верхняя прямая подача.</p> <p>Техника и тактика учебной игры</p> <p>Атлетическая гимнастика:</p> <p>Контрольные обязательные нормативы ОФП: отжимание, подтягивание, пресс, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, челночный бег 10 по 10 м.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года</p> <p>На выходе - в конце учебного года</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе</p>

специальностей/профессии.

Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.