

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

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_/Т. С. Занова/

«30» июня 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

по специальности

15.02.03 «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов  
гидропневмоавтоматики»

2021 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: Козицына Е.С. - преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № 9 от «18» июня 2021 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Е.А. Кашигина

**Аннотация  
рабочей программы учебной дисциплины  
ОГСЭ.04. Физическая культура  
по специальности СПО**

**15.02.03 «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов  
гидропневмоавтоматики»**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 15.02.03 «Техническая эксплуатация гидравлических машин, гидроприводов гидропневмоавтоматики»

Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объём учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационно обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения; возможности использования программы в других основных образовательных программах (ООП).

Общий объем образовательной нагрузки (всего часов) – 336 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 168 часов, практической подготовки - 10 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачёт, дифференцированный зачет

Наименование разделов дисциплины:

1. Теоретический раздел
2. Легкая атлетика
3. Спортивные игры. Баскетбол
4. Настольный теннис
5. Лыжная подготовка
6. Плавание
7. Спортивные игры. Волейбол
8. Атлетическая гимнастика

## **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 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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
В том числе:	
Теоретические занятия	8
Практические занятия	160
Практическая подготовка	10
Контрольные работы не предусмотрено	-
<b>Самостоятельная работа для студентов</b>	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>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>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
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>10</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	1. Составить и разучить комплекс упражнений на развитие скорости 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	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.	<b>Теоретическое занятие, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		



	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного утомления. Методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие быстроты 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Теоретическое занятие, в том числе в форме практической подготовки</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		

	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие выносливости 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
<b>Раздел 2</b> <b>Практические учебно-методические занятия</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общей физической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	<b>Практическое занятие, в том числе в форме практической подготовки</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	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).	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Самочувствие. Сон и аппетит. Пульс. Таблица.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	1. Подготовить реферат 2.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 2.3. Методика определения профессионально значимых психофизиологических на основе двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста	<b>Практическое занятие, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	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.	<b>Практическое занятие, в том числе в форме практической подготовки</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	1. Подготовить реферат 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
<b>Раздел 3. Практические учебно-тренировочные занятия</b>		<b>150</b>	
<b>Тема 3.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>3</b>
	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		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	<b>1</b>

	<p>1.Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований</p> <p>3.Подготовить обязательные нормативы ОФП</p>		
<p><b>Тема 3.2</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>3</b></p>
	<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</p>		

	игроков. Тактика игры в защите, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра. Правила игры и проведение соревнований. 3.Контрольные испытания: штрафной бросок; учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>	<b>1</b>
	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		
<b>Тема 3.3 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<b>3</b>
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>	<b>1</b>



	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		
<b>Тема 3.4</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	<b>20</b>	<b>3</b>
	1.Техника передвижения лыжными ходами Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый 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		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
	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		
<b>Тема 3.5 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.Контрольное испытание: 50 м проплывание дистанции нормативы ОФП</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
	<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>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>	<b>1</b>

	<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>		
<b>3.7.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<b>3</b>
	<p>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.</p> <p>3.Контрольные испытания: обязательные нормативы ОФП</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>	<b>1</b>
	<p>1.Выполнять изучаемые элементы двигательных действий, их комбинаций в процессе занятий.</p> <p>2. Подготовить обязательные нормативы ОФП</p>		

	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	
--	---------------	------------	--

### **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,  
дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура (СПО) / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва :КноРус, 2020. – 256 с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО / А. А. Бишаева . – Москва : Академия, 2005.– 152 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 217 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 424 с.
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – М. : Издательство Юрайт, 2019.- 173с.

### **Интернет источники:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт) <http://rosmolsport.ru/rate>
- 4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)<http://gto.ru>

#### **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



<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные:</b> способность к саморазвитию и личностному самоопределению; устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и личностному совершенствованию двигательной активности; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Текущий контроль: мониторинг
<b>Межпредметные:</b> 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.	Комплексная проверка знаний полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий
<b>• предметных:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и	Текущий контроль: оценка за практические работы Промежуточный контроль: зачет, дифференцированный зачёт

<p>сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
<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><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,</p> <p>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,</p>	

пресс, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, челночный бег 10 по 10 м.

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

На выходе - в конце учебного года

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей/профессии.

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