

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

Утверждаю:
Зам директора по учебной работе
Занова Т.С.

«30» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности
15.02.08 «Технология машиностроения»

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профессиям и специальностям среднего профессионального образования 15.02.08 «Технология машиностроения».

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

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

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

Разработчики:

Меньшуткина О.В., 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
15.02.08 «Технология машиностроения»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 15.02.08 «Технология машиностроения»

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) – 332 часа, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 166 часа, практической подготовки - 10 часов.

Форма промежуточной аттестации – 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»

1.1.Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для профессий и специальностей профессионального образования 15.02.08 «Технология машиностроения»

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью технического 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 332 часов

В том числе:

Практической подготовки – 10 часов,

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов,
самостоятельной работы обучающегося 166 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)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
В том числе:	
лекции	4
в том числе в форме практической подготовки	4
лабораторные занятия	
в том числе в форме практической подготовки	
практические занятия	158
в том числе в форме практической подготовки	6
Контрольные работы не предусмотрено	
Самостоятельная работа для студентов	166
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>дифференцированного зачета</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть		4	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности и правила поведения на уроке физкультуры	Содержание учебного материала		2	
	1	Лекции, в том числе в форме практической подготовки		2
		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.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1. Составить и разучить комплекс упражнений утренней оздоровительной гимнастики на общее развитие 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		2	
	1	Лекции, в том числе в форме практической подготовки		
		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.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	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. Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры	Содержание учебного материала	2	2
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	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.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие гибкости		
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	2	2
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	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.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Составить и разучить комплекс упражнений на развитие ловкости		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2	2
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	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		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Составить и разучить комплекс упражнений на развитие скорости 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Раздел 2	Практические учебно-методические занятия	8	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	2	2
Самооценка и анализ выполнения	1 Лекции		
обязательных тестов	Лабораторные работы	-	
состояния здоровья и общей физической подготовки.	Практические занятия	2	
Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	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		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	1. Составить реферат 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП	2	
Тема 2.2 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	Содержание учебного материала		
Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	Занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Самочувствие. Сон и аппетит. Пульс. Таблица.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Составить реферат 2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 2.3	Содержание учебного материала	2	
Методика определения профессионально значимых психофизиологических на основе двигательных	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	Описание параметров. Перечень норм и требований, предъявляемых к профессии. Основные методы разработки программ профессиональной физической подготовки к различным видам труда. Составляющие профессионаграмм. Перечень двигательных качеств, психофизиологических функций, формированию двигательной активности направленных на совершенствование профессионально важных свойств личности специалиста.		

качества на основе профессиональной специалиста	Контрольные работы	-	2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Составить 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	2	2
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	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.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Составить реферат		
	2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Раздел 3.	Практические учебно-тренировочные занятия	148	3
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	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		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	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	20	3
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	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 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 игра. 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. 3.Контрольные испытания: штрафной бросок; учебная игра		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	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		
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	22	3
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	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.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	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	16	3
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	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		

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	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	22	3
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	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		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1.Совершенствование элементов техники движений плавания, плавание различными стилями на различные дистанции в свободное время в бассейнах, в открытых водоемах. 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований 3.Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тема 3.6 Волейбол	Содержание учебного материала	26	3
	1 Лекции		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1.Обучение технике и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: верхняя прямая поддача. 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. 2.Совершенствование техники и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача 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.		
	3.Контрольные испытания: верхняя прямая подача, учебная игра		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	26	
	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		
3.7Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		3
	1 Лекции	26	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	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		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	26	
	1.Выполнять изучаемые элементы двигательных действий, их комбинаций в процессе		

	занятий.		
	2. Подготовить обязательные нормативы ОФП		
Тематика индивидуального проекта		-	
Всего:		332	

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 ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной 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

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 составляющей доминанты здоровья.	Текущий контроль: мониторинг
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),	Комплексная проверка знаний полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий

экологии, ОБЖ; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.	
<p>• предметных:</p> <p>- 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;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p>Текущий контроль: оценка за практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: зачета, дифференцированный зачёт</p>

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>	

Контрольные испытания: нормативы ОФП

Баскетбол:

Контрольные испытания: штрафные броски, учебная игра

Настольный теннис:

Контрольные испытания: техника и тактика учебной игры

Лыжная подготовка:

Контрольные испытания: прохождение дистанции нормативы ОФП

Плавание:

Контрольные испытания: проплывание дистанции нормативы ОФП

Волейбол:

Контрольные испытания: верхняя прямая подача.

Техника и тактика учебной игры

Атлетическая гимнастика:

Контрольные обязательные нормативы ОФП: отжимание, подтягивание, 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.