

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
Московской области «Университет «Дубна» -  
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность  
среднего профессионального образования

**12.02.05 Оптические и оптико-электронные приборы и системы**

базовой подготовки

Форма обучения  
очная


Город Лыткарино, 2020 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (профессии) среднего профессионального образования. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» 12.02.05 Оптические и оптико-электронные приборы и системы.

Автор программы: \_\_\_\_\_, преподаватель

Рабочая программа переутверждена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 1 от «31» августа 2020г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии  
Бородина Е.А. 

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора филиала по УМР



Александрова М.Э.

«31» августа 2020г.

Руководитель библиотечной системы



Романова М.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины	4
1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	4
1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
3.1. Образовательные технологии	11
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.3. Информационное обеспечение обучения	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости	14
4.2. Руководство для выполнения самостоятельных работ	15
4.3. Темы рефератов для временно освобожденных от практических занятий студентов по состоянию здоровья и для специальной медицинской группы.	16
4.4. Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы филиала «Лыткарино» государственного университета «Дубна» по специальности среднего профессионального образования 12.02.05 Оптические и оптико-электронные приборы и системы.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу и направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

### 1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

- оптические, оптико-электронные приборы и системы, узлы;
- техническая документация;
- технологическое оборудование и оснащение;
- управленческие структуры;
- первичные трудовые коллективы.

### 1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Используя результаты медицинского осмотра студента распределяем в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты и индивидуальные проекты.

Изучение «физической культуры» как профильного учебного предмета обеспечивается - формированием системы учебных знаний, обеспечивающих эффективное осуществление выбранных целевых установок.

Профильная составляющая отражается в требованиях к подготовке студентов в части:

- психофизиологической характеристики будущей производственной деятельности и учебного труда;
- критерий нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;
- методов повышения эффективности производственного и учебного труда;
- личной и социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
- оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания;
- тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

**1.5. Количество часов, отведённое на освоение программы учебной дисциплины:**

Программой предусмотрено изучение дисциплины в объеме:

Максимальная учебная нагрузка - 344 часа,

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часов,

Программа предусматривает самостоятельную работу студента в объеме- 172 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лекции	1
практические занятия	171
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	172
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа 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.	
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	
Зачет	3, 5, 7 семестр
ДЗ	4, 6, 8 семестр

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	Подготовка докладов о формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний, олимпийское движение (для временно освобожденных по состоянию здоровья).		
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	<b>2-3</b>
	Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений. Техника выполнения высокого старта. Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника стартового разгона на средние дистанции. Техника выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции 20м, 30м. Техника спортивной ходьбы. Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, теннисного мяча. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>23</b>	
	Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) – 1 час. Развитие физических способностей – 2 часа. Социально – биологические основы физической культуры и спорта – 2 часа. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки – 2 часа. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. – 2 часа. Самоконтроль на протяжении учебного года – 2 часа. Воспитание физических качеств – 2 часа. Спортивная ходьба – составная часть легкой атлетики – 2 часа. Двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой – 2 часа. Физиологическая характеристика «второго дыхания» - 2 часа. Физиологическая характеристика предстартового состояния – 2 часа. Физиологическая характеристика «мертвой точки» - 2 часа.		
<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	<b>2-3</b>

<b>Спортивные игры – волейбол</b>	Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		
	Правила и судейство игры волейбол. Стойки и перемещения. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Техника прямой подачи снизу. Техника прямой подачи сверху. Прием мяча снизу. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра 6х6.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) - 9 часов. Методика оценки работоспособности – 8 часов. Информационный контроль за учебной деятельностью – 7 часов. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. – 7 часов Влияние избыточной массы тела на состояние здоровья – 7 часов. Значение волейбола в физической подготовке студентов – 7 часов.	45	
<b>Тема 3. Спортивные игры – баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности	32	2-3
	Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из разных точек. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу в прыжке. Перехват мяча. Накрывание мяча Ловля мяча после отскока от щита. Тактика игры в защите и нападении. Стритбол. Тактика игры в защите и нападении. Игра 5х5.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) – 8 часов. Обмен веществ и энергии в организме человека – 7 часов. Физическая характеристика утомления – 1 час. Профессионально важные двигательные качества, средства и методы их совершенствования. – 8 часов.	33	



	<p>Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений – 4 часа.</p> <p>Значение баскетбола как средства физического воспитания – 1 час.</p> <p>Значение бросковой техники в игре – 1 час.</p> <p>Баскетбол – игра коллективная – 3 часа.</p>		
<p><b>Тема 4.</b></p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>– футбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p>	18	2-3
	<p>Ведение мяча в футболе. Обманные приемы.</p> <p>Короткие и средние передачи мяча в парах.</p> <p>Удары по летящему мячу.</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Отбор мяча. Выход два на одного.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) – 18 часов.</p>	18	
<p><b>Тема 5.</b></p> <p><b>Гимнастика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p>	32	2-3
	<p>Техника безопасности. Строевые упражнения. Повороты, перестроения на месте и в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами.</p> <p>Элементы акробатики - перекуты, кувырки.</p> <p>Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д).</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.</p> <p>Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц ног.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц груди и спины.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Составление и выполнение комплексов ЛФК, выполнение упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Выполнение комплексов для растяжки мышц и подвижности суставов, упражнений с отягощением. Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) – 8 часов.</p> <p>Значение прикладных упражнений в жизни человека – 6 часов.</p> <p>Значение строевых упражнений в жизни студентов – 6 часов.</p>	32	

	Специальные физические упражнения при нарушениях осанки – 6 часов. Физиологические способности человека (ловкость, гибкость) – 6 часов.		
<b>Тема 6. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	<b>2-3</b>
	Передвижение на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>11</b>	
	Материально – техническое обеспечение занятий лыжной подготовкой – 1 час. Значение лыжного спорта в физическом воспитании студентов – 3 часа. Меры предупреждения травматизма и обморожения – 4 часа. Физические способности человека (быстрота, выносливость) – 3 часа		
<b>Раздел 3. Контрольно оценочный (критерии результативности занятий)</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы оценивается по трем разделам учебной деятельности: теоретическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.		
	Контрольно-итоговые испытания.		
	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

**Здоровьесберегающая технология**, применяемая в системе образования, выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки физкультурно-оздоровительные технологии. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия различают следующие технологии:

- **стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;
- **защитно-профилактические** заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;
- **информационно-обучающие технологии** обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

**Игровые технологии** с учетом возрастных особенностей. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу учащегося, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- обучающая;
- воспитательная;
- коррекционно-развивающая;
- психотехническая;
- коммуникативная;
- развлекательная;
- релаксационная.

**Информационно компьютерные технологии** позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

**Технологии уровневой дифференциации** в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность учащихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у студентов, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности учащегося;
- распределение учащихся на медицинские группы с учетом состояния здоровья;
- отдельные задания для учащихся специальной медицинской группы;
- для учащихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов;
- привлечение учащихся на дополнительные занятия различными видами спорта и соревнования;

- участие одаренных учащихся в соревнованиях различных уровней.

**Технология личностно-ориентированного обучения** предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

1. *Обучение двигательным действиям.* Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения.

2. *Развитие физических качеств.* Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем. Обязателен контроль физических нагрузок каждого учащегося по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия.

3. *Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности учащихся.* При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитывать и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных форм проведения занятий: групповых дискуссий, разбора конкретных ситуаций – в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия *	Активные и интерактивные формы проведения занятий	Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий
1,2	Л	Активные (проблемные) лекции и семинары; – поиск и обработка информации в рамках изучаемого материала с использованием Интернет; – Тематическая дискуссия: – мультимедийная презентация, – Лекция – визуализация, лекция-беседа, лекция-дискуссия.	Конспект лекций
1,2	ПЗ	Разноуровневые задания на практических занятиях	Планы уроков

\*) Л – лекции, ПЗ – практические занятия

### 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:** учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжные палки).

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / – 8-е., стер.- М.: ИЦ Академия, 2017 – 304с.
2. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018// ЭБС «Юрайт». - URL: <https://biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>
3. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: Учебник для СПО [Электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017// ЭБС «Юрайт». - URL: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>
4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие [Электронный ресурс]/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018// ЭБС «Znanium». - URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

#### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Е.С. Григорович и др.; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Высшая школа 2018 - 350 с., ил. // ЭБС «Znanium». - URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре: Гимнастика: Учебное пособие для СПО [Электронный ресурс]/ С.Ф. Бурухин— 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017 - 240 с.// ЭБС «Юрайт». - URL: [https://biblio-online.ru/viewer/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836#/#/](https://biblio-online.ru/viewer/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836#/)
4. Жданкина Е.Ф. Физическая культура физической культуре: Лыжная подготовка: Учебное пособие для СПО [Электронный ресурс]/ Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского — М.: Издательство Юрайт, 2017; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. - 125 с. - Серия: профессиональное образование // ЭБС «Юрайт». - URL: [https://biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#/#/](https://biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#/)

#### **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. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
4. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований <http://news.sportbox.ru>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles>
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 декабря 2011 года) (редакция, действующая с 1 января 2012 года) <http://docs.kodeks.ru/document/902075039>
7. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>
8. Правила соревнований <http://www.sportzone.ru>

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

### 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения программы (компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.</li> </ul>	<p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, докладов, сообщений по теме занятия.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul>	
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p><b>Легкая атлетика</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, техники бега по дистанции до 2 км. без учета времени. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Гимнастика</b> Оценка совершенствования индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц, индивидуально ориентированных здоровьесберегающих технологий, гимнастика при умственной и физической деятельности.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul>	<p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы</p>

	<p>проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>		
--	---	--	--

Далее представлены примеры контрольно-оценочных средств для проведения контроля успеваемости. Подробно они представлены в фонде оценочных средств.

### Контрольные физические упражнения для основной медицинской группы 3, 5, 7 семестр

Контрольные упражнения	оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)</i>	115	120	125	130	135	120	130	135	140	145
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</i>	25	30	35	40	45	4	6	8	10	12
<i>Сгибание и разгибание рук в висе (раз)</i>	5	7	9	12	15					
<i>Подъем ног до угла в висе на гимнаст. стенке (раз)</i>						8	10	12	15	17
<i>Наклон вперед из положения, сидя (см.)</i>	-3	0	7	9	11	6	8	11	14	17
<i>Прыжок с места (см.)</i>	205	220	230	235	240	150	160	168	180	190
<i>Подъем туловища за 30 сек. (раз)</i>	21	24	26	28	30	14	18	21	24	26
<i>Вис на перекладине (сек.)</i>						8	10	11	13	15
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)</i>	5	7	9	12	15					

#### Критерии оценки:

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.

### 4, 6, 8 семестр

#### 1. Волейбол:

- передача мяча в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча (прямая сверху, прямая снизу, боковая) – произвольная форма;
- теоретический вопрос по правилам игры и судейству;
- прием мяча;
- нападающий удар и блокирование;
- 2-х сторонняя командная игра.

#### 2. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- тактика игры в защите и нападении;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца;
- теоретический вопрос по правилам игры и судейству;
- 2-х сторонняя командная игра;
- отбор мяча.

#### Критерии оценки:

*Оценка «отлично» выставляется студенту, который выполнил 5 упражнений.*  
*Оценка «хорошо» выставляется студенту, который выполнил 4 упражнения.*  
*Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который выполнил 3 упражнения.*  
*Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который выполнил 2 упражнения.*

#### **4.2. Руководство для выполнения самостоятельных работ**

**По теме № 1: Легкая атлетика: история развития, виды, правила проведения соревнований – 15 часов.**

**Цель задания:**

- ✓ Изучить роль легкой атлетики в физической подготовке специалистов.
- ✓ Повышение культурного уровня специалистов.
- ✓ Патриотическое воспитание студентов.

**Задания:**

Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) – 3 часа.

Развитие физических способностей – 2 часа.

Социально – биологические основы физической культуры и спорта – 1 час.

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки – 1 час.

Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. – 1 час.

Самоконтроль на протяжении учебного года – 1 час.

Воспитание физических качеств – 1 час.

Спортивная ходьба – составная часть легкой атлетики – 1 час.

Двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой – 1 час.

Физиологическая характеристика «второго дыхания» - 1 час.

Физиологическая характеристика предстартового состояния – 1 час.

Физиологическая характеристика «мертвой точки» - 1 час.

**Литература:**

*Интернет ресурсы.*

**Рекомендации по выполнению задания:**

*Использование дополнительных источников и информационных технологий.*

*Письменные или устные ответы на задания.*

*Выполнение физических упражнений во внеучебное время.*

#### **4.3. Темы рефератов для временно освобожденных от практических занятий студентов по состоянию здоровья и для специальной медицинской группы.**

Тема 1. Физическая культура как общественное явление.

Тема 2. Социальные функции физической культуры.

Тема 3. Структура обучения двигательному действию.

Тема 4. Особенности обучения в Физическом воспитании (принципы и методы обучения двигательным действиям).

Тема 5. Формы организации занятий физическими упражнениями студентов.

Тема 6. Воспитание дисциплины у студентов на учебных занятиях по физической культуре.

Тема 7. Методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями.

#### **Структура и содержание реферата**

Объем реферата определяется ее содержанием и составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала).

<b>Наименование элементов курсовой работы</b>	<b>количество страниц</b>
1. Титульный лист (приложение 2)	1
2. Содержание работы (приложение 3)	1



3. Введение	1-2
4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана)	7-10
5. Заключение	1-2
6. Список использованной литературы, не менее трех источников	1
7. Приложение (дополнительные материалы)	3-5

#### ***Порядок защиты реферата***

К защите может быть допущен студент, реферат которого получил положительную оценку руководителя. Для изложения содержания работы студенту предоставляется время (10 минут). По ходу содержания студент может пользоваться тезисами или написанным докладом. Выступление в ходе защиты должно быть четким и лаконичным; содержать основные направления работы; освещать выводы и результаты исследования. При защите студент должен показать владение представленным материалом, умением отвечать на поставленные по теме вопросы и замечания.

Реферат оценивается преподавателем с выставлением оценки «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно». В случае если реферат написан неудовлетворительно, студент перерабатывает написанное или выполняет работу вновь по согласованию с преподавателем.

Студент, не защитивший реферат, не допускается к сдаче теоретического зачета и не аттестуется.

#### **4.4. Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.**

##### ***Вариант № 1***

##### ***Вопросы***

1. Как называется спортивное сооружение для стрельбы по мишеням из винтовок и пистолетов?
2. Как называется вид спорта, объединяющий единоборства на рапирах, шпагах и саблях?
3. Как называется автономный прибор, позволяющий человеку дышать под водой?
4. Как называется приспособление для прицеливания, расположенное на дульной части ствола?
5. Как сокращенно называются ипподромные состязания рысистых лошадей?
6. Как называется треть игры в хоккее с шайбой?
7. Как называется прибор для регистрации времени с точностью до 0,01 секунды в соревнованиях на скорость?
8. Как по отношению к носу лодки сидят гребцы в академических лодках?
9. Как называется одежда установленного образца в каждом виде спорта?
10. Как называется передвижение фигуры или пешки в шахматах?
11. Как называется в баскетболе бросок мяча, назначенный за нарушение правил игры?
12. Как называется в баскетболе деревянная или пластиковая платформа, к которой крепится корзина?
13. В какой стране самое большое количество велосипедов?
14. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?
15. Как называется начальная стадия шахматной игры?
16. Как называется заключительная стадия шахматной игры?
17. Как называются части теннисной встречи, по которым определяется ее результат?
18. Как называется вид лыжного спорта, включающий элементы акробатики и фигурного катания?
19. Как называется группа пловцов, стартующих одновременно?
20. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?
21. Как наказываются биатлонист за промах в стрельбе на 20-километровой дистанции?
22. Как наказываются биатлонист за промах на 10-километровой дистанции?
23. С какой части поля начинается игра в регби в начале игры и после перерыва?
24. Можно ли в регби препятствовать продвижению противника, захватывая его руками?
25. Как называется самая длинная дистанция в беге?

26. Протяженность марафонской дистанции?

27. Сколько минут продолжается один тайм в футболе?

**Критерии оценки «Вопросов для теоретического зачета для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения практических нормативов»:**

*Оценка «отлично» выставляется студенту, который правильно ответил на 24 вопроса из 27.*

*Оценка «хорошо» выставляется студенту, который правильно ответил на 23 - 20 вопросов из 27.*

*Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который правильно ответил на 19 - 16 вопросов из 27.*

*Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который правильно ответил на 15 и меньше вопросов из 27.*