

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОВОДСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ
ИМЕНИ КАЗАЧЬЕГО ГЕНЕРАЛА В.П. БОНДАРЕВА»**



ТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ

«Железноводского казачьего генерала

В.П. Бондарева»

Ю.А. Васин

2021 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
специальность 22.02.06 «Сварочное производство»**


2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015г) на основе требований Федерального государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 мая 2012г. № 413 Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования» с учетом получаемой специальности среднего профессионально образования.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Железноводский художественно-строительный техникум имени казачьего генерала В.П. Бондарева»

Разработчик: Васильцев Г.В. преподаватель физического воспитания;

Рассмотрено
на заседании МО
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 9 от 16.05.21г.
Председатель МО
 Туголукова И.Г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
 Дергачева Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и распоряжения от 30.04.2021г. № Р-98 Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования. Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 22.02.06 «Сварочное производство» в соответствии с примерной программой по дисциплине «Физическая культура», авторов Жмулина А.В., Масыгиной Н.В., с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ программы среднего профессионального образования и направлена на формирование **следующих общих компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Выпускник, освоивший ППСЗ, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

1. Проектирование цифровых устройств.

ПК 1.1. Выполнять требования технического задания на проектирование цифровых устройств.

ПК 1.2. Разрабатывать схемы цифровых устройств на основе интегральных схем разной степени интеграции.

ПК 1.3. Использовать средства и методы автоматизированного проектирования при разработке цифровых устройств.

ПК 1.4. Проводить измерения параметров проектируемых устройств и определять показатели надежности.

ПК 1.5. Выполнять требования нормативно-технической документации.

2. Применение микропроцессорных систем, установка и настройка периферийного оборудования.

ПК 2.1. Создавать программы на языке ассемблера для микропроцессорных систем.

ПК 2.2. Производить тестирование, определение параметров и отладку микропроцессорных систем.

ПК 2.3. Осуществлять установку и конфигурирование персональных компьютеров и подключение периферийных устройств.

ПК 2.4. Выявлять причины неисправности периферийного оборудования.

3. Техническое обслуживание и ремонт компьютерных систем и комплексов.

ПК 3.1. Проводить контроль параметров, диагностику и восстановление работоспособности компьютерных систем и комплексов.

ПК 3.2. Проводить системотехническое обслуживание компьютерных систем и комплексов.

ПК 3.3. Принимать участие в отладке и технических испытаниях компьютерных систем и комплексов, инсталляции, конфигурировании программного обеспечения.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР. 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности/

ЛР. 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающихся 175 часов,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 117 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе	
- домашнее задание	15
-составление презентаций	15
- подготовка устных сообщений	14
- индивидуальные занятия по технике	14

Специальность: 22.02.06 «Сварочное производство»

№ п/п	Наименование тем	I курс		Итого
		1 семестр	2 семестр	
I. Практическая часть				
1	Лёгкая атлетика.	9	9	18
2	Виды спорта по выбору. Настольный теннис	4	6	10
3	Гимнастика	6		6
4	Спортивные игры по выбору. Волейбол	7	10	17
5	Спортивные игры по выбору. Баскетбол	8	10	18
6	Спортивные игры по выбору. Футбол	8	10	18
7	Выполнение нормативов	6	4	10
8	Вид аттестации (дифференцированный зачет) час		ДЗ	ДЗ
9	Самостоятельная работа:	29	29	58
	1. Домашнее задание	7	7	
	2. Презентация	7	7	
	3. Подготовка устных сообщений	7	7	
	4. Индивидуальные занятия по технике	8	8	
	Всего занятий (часов)	48	49	117
	Всего часов за учебный год	117		117
	Максимальная нагрузка	48	69	117
	Обязательная нагрузка	48	69	117

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для 1 курса.

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.	Практическая подготовка		
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	18	
	1 <i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Легкая атлетика: низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4 x 400 м; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Кроссовая подготовка: высокий старт, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.		1,2,3
	1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции – 100м.(: низкий старт, стартовый разгон)	2	
	2. Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции эстафетный бег 4x100 м,	2	
	3. Совершенствование и закрепление техники прыжков в длину с места. Техника отталкивания, движения в полетной фазе, приземление	2	
	4. Совершенствование и закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5. Совершенствование и закрепление техники прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»	2	
	6. Совершенствование и закрепление эстафетного бега 4 x 400 м	2	
	7. Совершенствование и закрепление метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	

	8. Совершенствование и закрепление высокого старта, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2		
	9. Совершенствование и закрепление - подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки,	2		
Тема 2. Виды спорта по выбору. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10		
	2 Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки скоростно-силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Развивает абсолютную и относительную скоростно-силовые качества. Техника безопасности во время занятий.			
	10. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	1		
	11. Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.	1		
	12. Отработка подачи мяча откидкой, мятником. Выполнение подрезки справа, слева.	1		
	13. Совершенствование техники и тактики во время игры	7		
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	6		1,2,3
	3 Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Строевая подготовка.			

	14. Разучивание комплексов ОРУ в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	1	
	15. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание)	2	
	16. Разучивание упражнений для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
	17. Совершенствование упражнений в висе и упоре, упражнения у гимнастической стенки).	1	
	18. Совершенствование строевой подготовки: повороты, перестроение, перемена движения	2	
Тема 4. Спортивные игры по выбору. Волейбол	Содержание учебного материала	17	1,2,3
	4 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		
	19. Правила игры. Техника безопасности игры. Повторение - сходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар,	2	
	20. Совершенствование и закрепление техники прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, Техника безопасности игры	1	
	21. Совершенствование и закрепление техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину	1	
	22. Совершенствование и закрепление техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе	1	
	23. Совершенствование и закрепление ,блокировка мяча	1	

	24. Совершенствование - игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
	25. Игра по правилам и с судейством.	10	
Тема 5. Спортивные игры по выбору. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	1,2,3
	5 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), техника защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		
	26. Правила игры. Техника безопасности игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
	27. Совершенствование и закрепление Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1	
	28. Совершенствование и закрепление техники выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	1	
	29. Совершенствование и закрепление техники защиты — перехват, приемы применяемые против броска, накрывание.	1	
	30. Совершенствование и закрепление тактики нападения, тактика защиты.	1	
	31. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
	32. Игра по правилам и с судейством	12	
Тема 6. Спортивные игры по выбору. Футбол	Содержание учебного материала	18	1,2,3
	6 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		

	33. Правила игры. Техника безопасности игры.	1	
	34. Совершенствование и закрепление ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	35. Совершенствование и закрепление удары головой на месте и в прыжке,	1	
	36. Совершенствование и закрепление обманных движений	1	
	37. Совершенствование и закрепление техники игры вратаря	1	
	38. Совершенствование и закрепление тактики защиты, тактики нападения	1	
	39. Совершенствование и закрепление, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1	
	40. Игра по правилам с судейством	11	
Тема 7. Выполнение нормативов	Содержание учебного материала	10	1,2,3
	7 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знакомство с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2018-2021 гг для 4-5-6 ступени.		
	41. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), Бег на 100 м (сек.),	1	
	42. Выполнение контрольного теста: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) – юноши; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)- девушки	1	
	43. Выполнение контрольного теста: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	1	

	44. Выполнение контрольного теста: метание спортивного снаряда весом 700 г- юноши, весом 500 г - девушки	2	
	45. Выполнение контрольного теста: челночный бег 3x10 м, с, 6-минутный бег, м	2	
	46. Выполнение контрольного теста: приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге), поднятие ног в висе до касания перекладины (количество раз)	1	
	47. Выполнение контрольного теста: бег 2000м – девушки, 3000м- юноши	2	
		58	
Самостоятельная работа	1. Домашнее задание	14	
	2. Презентация	14	
	3. Подготовка устных сообщений	14	
	4. Индивидуальные занятия по технике	16	
Тема 8. Вид аттестации	Дифференцированный зачет- 2 семестр		
		Практические занятия Всего:	117

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона, гимнастического зала. Так же для реализации образовательной программы и получение результатов аттестационных процедур при применении электронного обучения и дистанционных образовательных программ используются следующие технические средства:

- СРЕДСТВА ИКТ персональный компьютер, ноутбук, нетбук, планшетный ноутбук, планшет, мобильное устройство с программным обеспечением, смартфон, карманный вид компьютера и др.
- ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (ЦОР) платформа Zoom ,Яндекс— сайты: «Мультиурок», «Инфоурок».
- ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ IPR BOOKS.
- В качестве основной литературы образовательная организация использует учебники, предусмотренные Федеральным перечнем учебников, утвержденным приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 (изменения внесены 23 декабря 2020 года Приказ №766 (зарегистрирован в Юстиции 2 марта 2021 года под рег. № 62645)).

3.1.1. Оборудование спортивного зала:

Спортивный комплекс площадью 594,5 м2: спортивный зал игровой с инвентарем, спортивный зал бокса с боксерским рингом, спортивный зал борьбы с инвентарем, тренажерный зал со спортивными снарядами.

- рабочее место преподавателя – 1 шт.;
- технические и прочие средства обучения (компьютер, экран (телевизор), веб-камера, принтер, точка доступа в интернет).

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Баскетбольные (6 шт.), футбольные (6 шт.), волейбольные (8 шт.) мячи; щиты баскетбольные (2 шт.), волейбольные мини-стойки (2 шт.)

Скамейка гимнастическая (6 шт.), мягкие кресла (11 шт.), стойки для прыжков в высоту с разбега (2 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.), насос (1 шт.), гимнастические стенки (2 шт.)

Шведская стенка (2 шт.), боксёрский ринг (1 шт.), навесной рукоход (2 шт.)

Скакалка (6 шт.), сетка волейбольная (2 шт.), мат гимнастический (2 шт.), манишки (10 шт.), ракетки для настольного тенниса (4 п.), сетка для настольного тенниса (2 шт.), мяч для настольного тенниса (8 шт.), палочки эстафетные (3 шт.), канат для перетягивания (1 шт.), сетка баскетбольная (2 шт.), гранаты 700 гр. (3 шт.), гранаты 500 гр. (2 шт.), ракетки для бадминтона (6 пар), дартс (4 шт.), дротики для дартса (6 шт.), мини-футбольная сетка (2 шт.), мини-футбольные ворота (2 шт.), навесная гимнастическая перекладина для подтягивания (2 шт.)

- открытая спортивная площадка площадью 2614,6 м2 с полосой препятствий, площадка для футбола и баскетбола.

3.1.3. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии.

3.2. Учебно-методический комплекс по дисциплине, систематизированный по компонентам

3.2.1. Нормативный компонент:

- извлечение из ФГОС СПО по специальности;
- примерная программа учебной дисциплины;
- рабочая программа учебной дисциплины;
- календарно-тематический план.

3.2.2. Общеметодический компонент:

Методические рекомендации:

- по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура».

3.2.3. Методический компонент по темам учебной дисциплины:

- методические рекомендации по выполнению практических работ;
- методические рекомендации к самостоятельной работе студентов.

3.2.4. Методический компонент системы контроля знаний и умений студентов:

- контрольно-оценочные средства;
- фонд оценочных средств.

3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — URL: <https://profspo.ru/books/79433>

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; 2020. — 148 с.
<https://profspo.ru/books/106205>

Решетников Н.В., Физическая культура(учебник), -М. : ИЦ «Академия»,2017

Бишаева А.А. Физическая культура -М. : ИЦ «Академия»,2020

А.А. Бишаева, Физическая культуру -М. : ИЦ «Академия»,2018

3.3.3. Периодические издания

3.3.4. Интернет-ресурсы:

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

3.3.5. Методические рекомендации, разработанные преподавателем

1. Методические указания по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура».
2. Методические рекомендации к самостоятельной

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	4
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельн 	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>О.К.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p>

<p>ой разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
---	--	---

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

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированной физической культуры каждого студента.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

По окончании изучения курса «Физическая культура» студенты должны научиться следующим видам деятельности и овладеть системой умений: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, способствующих использованию физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.

В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

Методы оценки результатов обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура

Рабочая программа предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования

Программа разработана на основании ФГОС СПО по специальности:

— 22.02.06 Сварочное производство, базовой подготовки ГБПОУ «Железноводский художественно-строительный техникум имени казачьего генерала В.П. Бондарева» и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной и одобренной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Данная программа отвечает основной цели, согласованно и теоретическое и практическое применение позитивных рекомендаций уже существующих программ, рекомендованных для изучения курса.

Рабочая программа курса « Физическая культура» рассчитана на 175 учебных часов, 117 часов из них- обязательные теоретические и практические занятия; 58 часов – самостоятельная работа.

Цель курса и его задачи сформулированы в пояснительной записке, которые в полной мере отражают содержательный аспект программы

Рабочая программа может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент: Гзирьян Рубен Вячеславович, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой физической культуры Пятигорского института (филиала) Северо-Кавказского федерального университета

