

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала по УМР, к. ф.-м. .н.

С.Ю.РЫЖКОВ

2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальностям:

- 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей
- 25.02.02 Обслуживание летательных аппаратов горюче – смазочными материалами
- 25.02.03 Авиационное и радиоэлектронное оборудование и беспилотные летательные аппараты

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	стр. 6
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	16

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего образования, на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГАУ «ФИРО», 2015 г.)

Разработчик:



О.Е. Лаврентьев

Рецензент:



А.Г. Данилочев

Обсуждена и одобрена
методическим советом отделения:

Зав. отделением АНТ



Е.Е. Байкова

31 08 2022г.

Обсуждена и одобрена
методическим советом отделения:

Зав. отделением ТЭЛАиД



С.А. Брызгалин

5.09 2022г.

Зав. отделением АиРЭОиБЛА



Р.А. Тайсумов

29.08 2022г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура является частью ППССЗ и предназначена для изучения физической культуры в образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СОО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», с учетом Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), уточнениями и дополнениями к данным рекомендациям, одобренными научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО».

1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане:

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для реализуемых в колледже специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержания учебной дисциплины «Физическая культура» направлено 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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для достижения студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

— владение 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).

— умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося по специальностям **25.02.01 25.02.02 25.02.03** 234 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов самостоятельной работы обучающегося 117 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)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	117
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. * Практическая часть. Учебно-методическое занятия.	Содержание учебного материала	10	
	<p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний спортсменами и воспитанниками. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, evening и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p>	2 2 2 2 2	1
Раздел 2. Практическая часть Учебно-тренировочные занятия		224	

Тема 2.1
Лёгкая атлетика

Содержание учебного материала
Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Толкание ядра.

44

Практические занятия

22

2

1. Техника бега на короткие дистанции. Бега по прямой и виражу, на стадионе.

2. Высокий и низкий старт.

3. Бег 100м.

4. Бег по прямой с различной скоростью.

5. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);

8. Толкание ядра

9. Сдача контрольных нормативов.

Самостоятельная работа обучающихся:

Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

22

Тема 2.2
Спортивные игры

Содержание учебного материала

100

	<p>Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи 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 нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Гандбол.</p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Баскетбол</p> <p>1. Правила игры. Техника безопасности игры</p> <p>2. Перемещения по площадке. Ведение мяча.</p> <p>3. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>4. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>5. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p>6. Тактика игры в нападении.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	<p>18</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>2</p>
--	---	---	---	----------

Практические занятия			
Волейбол.		20	
1. Правила игры. Техника безопасности игры.		4	
2. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		2	2
3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		4	
4. Приём мяча.		2	
5. Передача мяча.		2	
6. Нападающие удары.		2	
7. Блокирование нападающего удара.		2	
8. Страховка у сетки. Расстановка игроков.		2	
Содержание учебного материала			
Практические занятия		12	
Ручной мяч		12	
1. Техника безопасности на занятиях.		2	
2. Передача и ловля мяча в тройках.		2	
3. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки.		2	2
4. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.		2	
5. Перехваты мяча.		2	
6. Выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		2	
Самостоятельная работа обучающихся:			
Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		50	
Содержание учебного материала		20	
Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.			2
Практические занятия		10	
1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.		2	
2. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.		2	
3. Старты в плавании: из воды, с тумбочки.		2	
4. Поворот: плоский закрытый и открытый.		2	

Тема 2.3
Плавание

5. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	2	
<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	10	
<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p>	36	2
<p>Практические занятия</p> <p>1. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</p> <p>2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</p> <p>3. Упражнения с собственным весом.</p> <p>4. Техника выполнения упражнений.</p> <p>5. Круговая тренировка.</p>	18	
<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	18	

Тема 2.4
Атлетическая гимнастика

	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девочки), до 10 км (юноши).</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p>3. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.</p> <p>4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>5. Прыжки на лыжах с малого трамплина.</p> <p>6. Прохождение дистанций до 5 км (девочки), до 10 км (юноши).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>24</p> <p>12</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>12</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.5 Лыжная подготовка</p>	<p>Всего:</p>	<p>234</p>	

Примечание: самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю с применением активных форм обучения.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; штыри, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колдобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2018. - 288 с.
- Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Асадеміа, 2018. - 192 с.
- Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2020. - 352 с.
- Барчукков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчукков. - М.: Асадеміа, 2019. - 304 с.
- Барчукков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчукков. - М.: Асадеміа, 2018. - 416 с.
- Барчукков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчукков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с..
- Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Асадеміа, 2017. - 136 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Асадеміа, 2018 - 136 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Асадеміа, 2018. - 96 с.
- Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2019. - 160 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Асадеміа, 2018. - 144 с.
- Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2020. - 480 с.
- Вигенский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Вигенский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
- Вигенский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Вигенский. - М.: КноРус, 2018. - 128 с.
- Вигенский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Вигенский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
- Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. -
- Грипина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Грипина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
- Грипина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Грипина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

Дополнительная литература

- Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Асадеміа, 2019. - 96 с.
- Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Электронные ресурсы

1. <https://cloud.mail.ru/public/NTnT/58kmt7q5W> - доступ к электронному ресурсу: О.Е. Лаврентьев // Физическая культура.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=comm сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
3. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 образовательные сайты для учителей физической культуры

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olymtrc.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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


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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<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 самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<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): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой 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>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с</p>

	<p>самоотягочениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегаания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Плавание.</p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. <p>4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p><i>Для этого организуются тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>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>
--	--

Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»
Протокол № 1 от « 28 » 08 _____ 2022г.

Председатель ц/комиссии «Физическая культура» _____  О.Е.Лаврентьев

Зав. учебно – методическим кабинетом _____  О.В. Кормилицина

Лист регистрации изменений

Номер изменения	Номер листа			Дата внесения изменения	Дата введения изменения	Всего листов в документе	Подпись ответственного о за внесении изменений
	измененного	нового	изъятого				