

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустиальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)


(подпись) Е.Т. Воскресенский (И. О. Фамилия)
«25» мая 2022 г.
(подпись) Е.Т. Воскресенский (И. О. Фамилия)
«25» мая 2023 г.
(подпись) Д.В. Полишвайко (И. О. Фамилия)
«27» мая 2024 г.
(подпись) Д.В. Полишвайко (И. О. Фамилия)
«23» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	22.02.06 Сварочное производство
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2 – 4
Семестр (ы):	3 – 8

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 22.02.06 Сварочное производство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 21.04.2014 № 360.

Разработчик О.А.Затолчинская, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.2022</u> № <u>05</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.И.</u>	<u>Рябева А.И.</u>
Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>06</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	Протокол от <u>22.05.2025</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.И.</u>	<u>Рябева А.И.</u>

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМП ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чурилина И.В.

И. В. Чурилина

Якимова О.М.

О. М. Якимова

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная деятельность (всего)	336
Учебные занятия обучающегося (всего)	172
В том числе:	
лекции	12
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	164
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Для очной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
	Теоретическая часть	2
	Содержание учебного материала	
	1 Сведения о предмете, техника безопасности	2
	Практическая часть	
Раздел 1	Легкая атлетика	16
Тема 1.1	Содержание учебного материала	
ОФП. Бег на короткие дистанции.	1 Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения	2
Прыжок в длину с места.	2 Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	3 Бег на короткие дистанции	2
	4 Техника прыжка в длину с места	2
	5 Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности	6
Раздел 2	Атлетическая гимнастика	14
Тема 2.1	Содержание учебного материала	
Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения	4
Тема 2.2	Содержание учебного материала	
Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	1 Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
	2 Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	4
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол	36
Тема 3.1	Содержание учебного материала	

Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	3	Сдача зачетного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры	4
Тема 3.2 Прием и передачи мяча		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, сверху	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу	6
Тема 3.3 Подачи мяча		Содержание учебного материала	
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку	6
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование		Содержание учебного материала	
	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники нападдающего удара в учебной игре	4
Зачёт			68
		Теоретическая часть	2
		Содержание учебного материала	
	1	Основы здорового образа жизни. Здоровье и здоровьесберегающие факторы.	2
		Практическая часть	
Раздел 4		Лыжная подготовка	16
Тема 4.1 переменный		Содержание учебного материала	
	1	Техника переменного двухшажного хода; одновременных ходов	2

двухшажный ход; одновременные хода	3	Сдача зачетных нормативов	2
		Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	4
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
		Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов	4
Раздел 5		Спортивные игры. Футбол	10
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры		Содержание учебного материала	
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.	2
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча		Содержание учебного материала	
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	4
Раздел 6		Профессионально-прикладная физическая подготовка	8
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения		Содержание учебного материала	
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений	4
Раздел 7		Спортивные игры. Баскетбол	18
Тема 7.1 Техника перемещений,		Содержание учебного материала	
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
	2	Сдача контрольного норматива	2

стоек. Правила игры	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений и стоек. Оработка правил игры в баскетбол		2
Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оработка приемов и передач мяча		2
Тема 7.3 Броски мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу		4
Раздел 8	Спортивные игры. Настольный теннис		12
Тема 8.1 Стойки игрока. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2
	2	Самостоятельная работа Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	4
Тема 8.2 Технические приемы	Содержание учебного материала		
	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники приёма		4
Раздел 9	Легкая атлетика		10
Тема 9.1 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	2
	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2
	3	Сдача контрольного норматива	2
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.			4
зачёт			76

		Всего:	144
3 курс			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	Теоретическая часть		2
	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		12
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1	Бег на короткие дистанции	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	3	Техника прыжка в длину с места	2
	4	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности		4
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		14
Тема 2.1	Содержание учебного материала		
Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		4
Тема 2.2	Содержание учебного материала		
Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		4
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		28
Тема 3.1	Содержание учебного материала		

Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры		4
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу		6
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку		6
зачёт			56
	Теоретическая часть		2
	Социально - биологические основы физической культуры		2
	Практическая часть		
Раздел 4	Лыжная подготовка		14
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов		2
Тема 4.2 Техника спусков	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2

и подъемов	2	Сдача зачетных нормативов	2
	3	Прохождение дистанции в различных рельефных условиях	2
		Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов	2
Раздел 5		Спортивные игры. Футбол	18
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры		Содержание учебного материала	
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры	4
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча		Содержание учебного материала	
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	4
Тема 5.3 Удары по мячу		Содержание учебного материала	
	1	Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование ударов мяча по воротам.	4
Раздел 6		Профессионально-прикладная физическая подготовка	8
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения		Содержание учебного материала	
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений	4
Раздел 7		Спортивные игры. Баскетбол	14
Тема 7.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры		Содержание учебного материала	
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
Тема 7.2		Содержание учебного материала	

Ведение, прием и передача мяча	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	4
Тема 7.3 Броски мяча		Содержание учебного материала	
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу	4
зачёт			56
Всего:			112

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	Теоретическая часть		2
		Содержание учебного материала	
	1	Основы здорового образа жизни	2
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		12
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
	2	Совершенствование техники на средние дистанции	2
	3	Сдача контрольного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности	6
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		22
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений		Содержание учебного материала	
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения	8
Тема 2.2 Комплексы		Содержание учебного материала	
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости, силовые упражнения с отягощением.	2

профессиональн о-прикладных гимнастических упражнений		Силовые упражнения в парах	
	2	Сдача контрольного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	6
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		16
Тема 3.1 Прием и передачи мяча		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Учебная игра	2
	3	Сдача контрольного норматива	2
Тема 3.2 Подачи мяча		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся	6
		Подача мяча в стену, через сетку	
зачет			52
Теоретическая часть			2
		Содержание учебного материала	
	1	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека	2
Раздел 4	Спортивные игры. Баскетбол		12
Тема 4.1 Ведение, прием и передача мяча		Содержание учебного материала	
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
		Самостоятельная работа обучающихся	2
		Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	
Тема 4.2 Броски мяча		Содержание учебного материала	
	1	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива	2

	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	4
Раздел 5	Спортивные игры. Футбол	12
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры	4
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала	
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	4
Раздел 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения	Содержание учебного материала	
	1 Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине. Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. Дифференцированный зачёт	2
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>		
Всего		336

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами Университета

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:

- спортивный зал.

Оборудование спортивного зала: спортивное оборудование - баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В.

Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

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

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

Текущий контроль при котором ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки. Результаты такого контроля складываются из результатов работы студентов на занятиях, в том числе практических и теоретических.

Некоторые формы текущего контроля, выполнение физических упражнений, тестирование, опрос, собеседование, наблюдение и другие, которые предусмотрены образовательной программой.

Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме, по разделу: теоретическая подготовка.

а. приемы в баскетболе, техника игры и правила соревнований.

б. приемы в волейболе техника игры и правила соревнований.

в. стили плавания: техника всех спортивных видов, способов и их техника.

- г. основные виды гимнастических упражнений и их особенности.
- д. легкая атлетика - королева спорта.
- е. лыжный гонки, зимние виды спорта.

Текущий контроль в форме тестовых заданий включает вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечении.
- д. Физическая культура
- ж. Лыжная подготовка
- и. Волейбол.
- к. ГТО

Критерии оценивания тестовых заданий:

- 90 - 100% – оценка «отлично»;
- 80 – 89 % – оценка «хорошо»;
- 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;
- менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий.
- работа студентов на занятиях, в том числе практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений.
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
	знать		
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p> <p>уметь</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности</p>	<p>Критерии оценивания тестовых заданий:</p> <p>90 - 100% – оценка «отлично»;</p> <p>80 – 89 % – оценка «хорошо»;</p> <p>70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;</p> <p>менее 70% – оценка «неудовлетворительно»</p> <p>Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица)</p>	<p>Тестовые задания, защиты рефератов, презентаций.</p> <p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

<p>общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>			
---	--	--	--

4.3. Оценочные и методические материалы

Перечень вопросов, тем, образцы заданий к дифференцированному зачету

Таблица 4.2. Перечень нормативов и критерии оценки

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.
Баскетбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80- 75	74- 70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-
Волейбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя	30	25	20	25	20	15

	руками над головой без ограничения времени; кол-во раз						
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3x10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Лыжная подготовка

№	Контрольный	Оценка
---	-------------	--------

п/п	норматив	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					
5	Проныривание под водой (м)	20	15	10	15	10	5

Критерии оценивания ответов на вопросы (задания) к дифференцированному зачету

Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно

(заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует

глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя

примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая

последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

1) исходный уровень развития физических качеств студента;

2) реальные сдвиги студента в показателях физической

подготовленности

за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;

- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);

- умению критически оценивать используемый материал;

- свободе и логичности изложения;

- соответствию требованиям к внешнему оформлению .

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты

оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений
балл (отметка) вербальный аналог

90 ÷ 100 5 отлично

80 ÷ 89 4 хорошо

79 ÷ 70 - удовлетворительно

менее 70 - неудовлетворительно