



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРМСКИЙ НЕФТЯНОЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

Пермь, 2020

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК геологических дисциплин
Протокол № 1 от « 28 » августа 2020 г.

Председатель Н.Н.Патрикеева

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ «Пермский нефтяной
колледж»
Е.Г. Косолапова
« 31 » август 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности *15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)*

Организация-разработчик: ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж».

Разработчики:

Береснева Светлана Геннадьевна, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж»,
Голованов Александр Владимирович, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности *15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)*

2.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ.

На основании ФГОС СПО по специальности *15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)* общий объем – не менее 160 академических часов.

2.1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

С целью овладения **общими компетенциями (ОК)**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

- объем образовательной нагрузки обучающихся – 172 часа, в том числе:
- учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузка (всего)	184
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	172
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	152
консультации	10
Самостоятельная работа	12
<i>Промежуточная аттестация – каждый семестр - зачет</i> Последний семестр - дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. (1с) Физическая культура и спорт в Пермском нефтяном колледже	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Материальная база колледжа, учебная программа по дисциплине «Физическая культура», система оценки на занятиях, техника безопасности на занятиях Физической культуры и спорта. Физкультурно-массовая и спортивно-оздоровительная работа в колледже. Работа спортивных секций. Участие сборных команд колледжа на различных соревнованиях и их достижения. Участие команд и спортсменов региона в соревнованиях Российской Федерации, Мира и Олимпийских играх.	2	1
Тема 2. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	
	1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.	2	1
	2.	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6х30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.	2	2
	3.	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Спортигры - футбол.	2	2
	4.	Подведение итогов по теме - Легкая атлетика. Досдача и пересдача нормативов по теме. Спортигры – футбол.	2	2
Тема 3. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		10	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Подводящие упражнения передач сверху снизу. Верхняя прямая подача. Зачет: Челночный бег "Елочкой"	2	1
	2	Передачи мяча различными способами в парах, тройках. Подача мяча. Зачет: Подтягивание на перекладине. Учебная игра с заданием.	2	1
	3	Совершенствование передач сверху и снизу. Зачет: Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи. Учебная игра с заданием.	2	2
	4	Передачи мяча любым способом через сетку в парах. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Зачет: Подача на точность.	2	2
	5	Подведение итогов по теме "Волейбол". Досдача, пересдача задолженностей по контрольным нормативам. Двухсторонняя игра в волейбол с судейством.	2	2

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		10	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения с гантелями. Первенство группы по настольному теннису.	2	2
	2	Техника рывка гири одной рукой из виса. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	2
	3	Техника толчка двух гирь и толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: приседание с собственным весом на время.	2	2
	4	Совершенствование технику толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: прыжки через гимнастическую скамейку на время.	2	2
	5	Зачет: толчок двух гирь по длинному циклу. Подведение итогов по теме «ППФП. Сдача задолженностей по контрольным нормативам. Зачет за 1 семестр	2	2
	<i>Консультация</i>	2		
		ВСЕГО	32	
Тема 5. (2с) Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Способы передвижения на лыжах.	2	2
	2	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование лыжных ходов классического и свободного стилей. Свободный стиль.	2	2
	3	Совершенствование лыжных ходов классического и свободного стилей. Зачет: прохождение 5000 метров на время	2	2
4	Подведение итогов по теме – лыжная подготовка. Досдача и передача нормативов по теме.	2	2	
Тема 6. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		12	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча, ведение правой левой рукой, броски в кольцо с места и в движении.	2	2
	2	Совершенствование выполнения ведения мяча с изменением направления с последующим броском в кольцо. Зачет: передача мяча в тройках со сменой мест за 30 секунд.	2	2
	3	Совершенствование бросков по кольцу с точек. Зачет: штрафной бросок - 10 бросков на точность Учебная игра с применением изученных элементов.	2	2
	4	Подведение итогов по пройденному материалу. Досдача, передача контрольных нормативам. Зачет: подтягивание на перекладине. Учебная игра.	2	2
	5	Совершенствование техники бросков с контрольных точек. Зачет: ведение мяча правой левой рукой с обводкой 3-х баскетбольных кругов с броском в кольцо. Учебная игра	2	2
6	Подведение итогов по теме "Баскетбол" Сдача, передача контрольных нормативов. Учебная игра	2	2	

		с применением пройденного материала.		
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения с гантелями. Первенство группы по настольному теннису.	2	2
	2	Первенство группы по настольному теннису. Зачет: толчок двух гирь от груди	2	2
	3	Первенство группы по настольному теннису. Зачет: рывок одной рукой из виса, поочередно правой и левой.	2	2
4	Подведение итогов по теме "ППФП. Сдача задолженностей по контрольным нормативам. Первенство группы по настольному теннису.	2	2	
Тема 8. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	
	1	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.	2	2
	2	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6х30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.	2	2
	3	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - 400х100х3 раза. Метание гранаты с разбега. Спорт игры - футбол.	2	2
4	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Подведение итогов по теме - Легкая атлетика. Досдача и передача нормативов по теме. Спортигры – футбол. Зачет за 2 семестр	2	2	
		<i>Консультация</i>	2	
		ВСЕГО	38	
Тема 9 (3с) Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	
	1	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.	2	2
	2	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6х30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.	2	2
	3	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Спортигры - футбол.	2	2
4	Подведение итогов по теме - Легкая атлетика. Досдача и передача нормативов по теме. Спортигры – футбол.	2	2	
Тема 10. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		14	
1	Совершенствование техники передач сверху и снизу, подачи мяча, Зачет: Челночный бег		2	2

		"Елочкой"		
	2	Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра с заданием. Зачет: Подтягивание на перекладине.	2	1
	3	Совершенствование нападающего удара. Подачи мяча Учебная игра. Зачет: прием мяча из зоны"6" в зону"3"	2	2
	4	Передачи мяча любым способом через сетку в парах. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Зачет: Поддача на точность.	2	2
	5	Групповые действия в защите и нападении. Зачет: нападающий удар с разбега с собственного подбрасывания Учебная игра с заданием	2	2
	6	Подведение итогов по теме "Волейбол". Двухсторонняя игра в волейбол с судейством.	2	2
	7	Двухсторонняя игра в волейбол с судейством. Досдача, пересдача задолженностей по контрольным нормативам. Зачет за 3 семестр	2	2
		<i>Консультация</i>	2	
		ВСЕГО	24	
Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		12	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения со штангой. Первенство группы по настольному теннису	2	2
	2	Техника рывка гири одной рукой из виса. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	2
	3	Техника толчка двух гирь и толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: приседание с собственным весом на время.	2	2
	4	Совершенствование технику толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: прыжки через гимнастическую скамейку на время.	2	2
	5	Первенство группы по настольному теннису. Зачет: толчок двух гирь по длинному циклу	2	2
	6	Подведение итогов по теме "ППФП. Сдача задолженностей по контрольным нормативам. Первенство группы по настольному теннису.	2	2
Тема 12. (4с) Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		6	
	1	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование лыжных ходов классического и свободного стилей. Свободный стиль.	2	2
	2	Совершенствование лыжных ходов классического и свободного стилей. Зачет: прохождение 5000 метров на время	2	2
	3	Подведение итогов по теме – лыжная подготовка. Досдача и пересдача нормативов по теме.	2	2
Тема 13. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		12	

	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча, ведение правой левой рукой, броски в кольцо с места и в движении.	2	2
	2	Совершенствование выполнения ведения мяча с изменением направления с последующим броском в кольцо. Зачет: передача мяча в тройках со сменой мест за 30 сек	2	2
	3	Совершенствование бросков по кольцу с точек. Зачет: штрафной бросок - 10 бросков на точность Учебная игра с применением изученных элементов.	2	2
	4	Подведение итогов по пройденному материалу. Досдача, передача контрольных нормативам. Зачет: подтягивание на перекладине. Учебная игра.	2	2
	5	Совершенствование техники бросков с контрольных точек. Зачет: ведение мяча правой левой рукой с обводкой 3-х баскетбольных кругов с броском в кольцо. Учебная игра	2	2
	6	Подведение итогов по теме "Баскетбол" Учебная игра с применением пройденного материала.	2	2
	7	Сдача, передача контрольных нормативов. Учебная игра с применением пройденного материала. Зачет за 4 семестр	2	2
		<i>Консультация</i>	2	
		Самостоятельная работа: - выполнение самостоятельных физических упражнений - написание рефератов по заданной тематике	6	3
		ВСЕГО	42	
Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		4	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения со штангой. Первенство группы по настольному теннису	2	2
	2	Первенство группы по настольному теннису. Зачет: рывок одной рукой из виса, поочередно правой и левой. Подведение итогов по теме ППФП.	2	2
Тема 15. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	
	1	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.	2	2
	2	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6х30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.	2	2
	3	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Спортигры - футбол.	2	2
	4	Подведение итогов по теме - Легкая атлетика. Досдача и передача нормативов по теме. Спортигры – футбол.	2	2
Тема 16 (5с) Физическая культура	<i>Содержание учебного материала</i>			

в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов.	1	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации в Физической культуре и спорте. Сущность Физической культуры и спорта. Физическая культура, как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, как ценность. Факторы, определяющие здоровье. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к организации ЗОЖ.	1	2
Тема 17 Социально-биологические и психофизические основы Физической и спорта. Основы спортивной тренировки.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека, как единая и саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Воздействие физической нагрузки на организм. Рефлекс и двигательные знания, умения, навыки. Основные методы и средства спортивной тренировки. Составляющие спортивной тренировки. Спортивная форма, подготовленность и работоспособность.	1	2
Тема 18. Инструкторская практика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Понятие комплекса общеразвивающих упражнений и правила составления его. Теоретические знания судейства по избранному виду спорта. Теоретические знания по организации и проведению соревнований по различным видам спорта. Основные понятия о спортооружиях и спортивном инвентаре. Основные жесты судей в спортивных играх и их интерпретация. Игровые ситуации и действия судьи в этих случаях. Общие правила подготовки, организации и проведения соревнований по различным видам спорта.	2	2
	Практические занятия		22	
	2	Тестирование по темам 16, 17, 18. Тестирование по 6 человек по 6 вариантам; 20 минут на тест.	2	3
	3	Правила судейства в баскетболе. Особенности разминки на занятиях баскетбола. Ловля, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу в движении и с места.	2	3
	4	Особенности проведения разминки на занятиях по силовой подготовке. Правила судейства по настольному теннису. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3
	5	Правила судейства в волейболе. Особенности проведения на занятиях по волейболу. Прием, передачи мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача мяча.	2	3
	6	Проведение разминки одним из студентов группы. Совершенствование техники гиревого спорта: толчка по длинному циклу, толчка двух гирь от груди, рывка одной гири из виса.	2	3
	7	Проведение разминки одним из студентов группы. Зачет: толчок двух гирь по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису.	2	3
	8	Проведение разминки одним из студентов группы. Совершенствование изученных элементов в волейболе. Учебная игра - судейская практика.	2	3

	9	Проведение разминки одним из студентов группы. Зачет: толчок двух гирь от груди. Зачет: рывок одной гири из виса.	2	3
	10	Проведение разминки одним из студентов группы. Тактические действия в защите. Учебная игра. Зачет: подтягивание из виса на перекладине.	2	3
	11	Проведение разминки одним из студентов группы. Тактические действия в нападении - учебная игра. Судейская практика.	2	3
	12	Проведение разминки одним из студентов группы. Зачет: ведение мяча с обводкой 3-х баскетбольных кругов с броском в кольцо в движении. Судейская практика	2	3
		<i>Консультации</i>	2	
		Самостоятельная работа: - выполнение самостоятельных физических упражнений - написание рефератов по заданной тематике	6	3
		Дифференцированный зачет	2	
		ВСЕГО	48	
		ИТОГО:	184	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины в колледже имеется кабинет ФК, спортивный (игровой) зал, тренажерный зал, теннисный зал, спортивная площадка, стадион и футбольное поле, лыжехранилище.

Оборудование кабинета физической культуры:

- персональный компьютер
- оргтехника
- магнитофон
- стенды с информацией и с наглядной агитацией
- стеллажи для спортивных кубков
- учебно-методический комплект по дисциплине:

Темы	Материально-техническое обеспечение
Легкая атлетика:	Гранаты 500 и 700 гр., секундомеры, палочки для эстафеты. Метки для метания, флажок. Оборудование спортивной площадки: <ul style="list-style-type: none">▪ баскетбольные стойки▪ футбольные ворота▪ футбольные мячи
Волейбол и баскетбол	Оборудование зала для спортивных игр: <ul style="list-style-type: none">▪ баскетбольные щиты и кольца▪ волейбольные стойки▪ волейбольная сетка▪ мячи баскетбольные▪ мячи волейбольные▪ скамейки гимнастические▪ гимнастическая стенка▪ информационное табло.
ППФП	Оборудование тренажерного зала: <ul style="list-style-type: none">▪ различные тренажеры и снаряды для упражнений с отягощением▪ гимнастические скамейки Оборудование теннисного зала: теннисные столы <ul style="list-style-type: none">▪ сетки для настольного тенниса▪ ракетки▪ шарики для настольного тенниса
Лыжная подготовка	Оборудование лыжехранилища. <ul style="list-style-type: none">▪ Лыжи▪ Лыжные палки▪ лыжные ботинки▪ гимнастические скамейки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников И.В., Кислицин Ю.Л. "Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений." Москва. Издательский центр «Академия» – 2017

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2014.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2013.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2012.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2013.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2012.
7. Общая физическая подготовка. Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2015.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2012.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; Режим доступа <http://www.znanium.com>.
2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. -Режим доступа <http://www.znanium.com>.
3. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: Режим доступа <http://www.znanium.com>.
4. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. пособие / Т.Э. Зулфугарзаде. — М.: ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы

[Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат).

5. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: Режим доступа <http://www.znanium.com>.

6. Стендовая стрельба. Система подготовки [Электронный ресурс]: Учебно-практическое пособие тренера / А. Ю. Константинов. - М.: Инфра-М; Вузовский учебник; Znanium.com, 2014. - 95 с.- Режим доступа <http://www.znanium.com>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью в течение первых двух месяцев обучения в колледже студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию).

Используя результаты медицинского осмотра студента, преподаватель физической культуры распределяет студентов в медицинские группы по дисциплине: основная, подготовительная и специальные А и Б.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Специальная делится в свою очередь на А и Б.

В группу «А» входят студенты, освобожденные от соревнований и нормативов по дисциплине, используют на занятиях некоторые программные упражнения в щадящем режиме или упражнения ЛФК.

В группу «Б» входят студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, они осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся основной и подготовительной групп сдают нормативы в соответствии с возрастом.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения	
<p>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие пропусков по болезни - участие в спортивных соревнованиях различного масштаба - участие в мероприятиях спортивной направленности (например, турпоходы, турслеты) - посещение спортивных секций в колледже и вне (по различным видам спорта) - коррекция в положительную сторону при сдаче контрольных нормативов по физической культуре - контроль за своей рейтинговой успешностью - рейтинговая оценка подготовленности студентов по физическим качествам
знания	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение нормативов (тестов) - тестирование по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» - участие в научно-практических конференциях - контроль и наблюдение за освоением инструкторской практики в рамках освоения программным материалом учебной дисциплины - выполнение рефератов, презентаций.

**Контрольные испытания по физической культуре для обучающихся
основной и подготовительной группы здоровья
по легкой атлетике и лыжной подготовке**

№ п/п	Виды упражнений	Оценка					
		I курс			II курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100м - юноши	14,5	13,8	13,3	14,3	13,7	13,1
	- девушки	17,6	17,2	16,2	17,5	17,0	16,0
2.	Бег на 500м - юноши	1,37	1,32	1,22	1,35	1,30	1,20
	300м - девушки	1,18	1,12	1,02	1,15	1,10	1,00
3.	Бег на 800м - юноши	3,05	2,50	2,40	3,00	2,45	2,30
	400м - девушки	2,00	1,50	1,40	1,50	1,40	1,30
4.	Бег на 1000м - юноши	3,55	3,40	3,25	3,50	3,35	3,20
	500м - девушки	2,20	2,10	2,00	2,15	2,05	1,55
5.	Бег на 3000м - юноши 2000м	14,30	13,30	12,20	14,00	13,20	12,15
	- девушки	12,40	11,50	10,50	12,30	11,30	10,30
6.	Марш – бросок						
	6км - юноши	34	32	30	32	30	28
	3км - девушки	23,30	20,30	19,30	23	21	18
7.	Прыжки в высоту с разбега						
	- юноши	120	125	130	125	130	135
	- девушки	95	100	105	100	110	115
8.	Прыжки в длину с разбега						
	- юноши	4,00	4,20	4,40	4,10	4,30	4,50
	- девушки	2,90	3,10	3,30	3,00	3,20	3,40
9.	Метание гранаты						
	700 гр. - юноши	28	34	38	30	35	40
	500 гр.- девушки	14	16	19	15	18	20
10.	Бег на лыжах						
	3км - юноши	14,30	15,30	16,30	14,00	15,00	16,00
	2км - девушки	11,30	12,30	13,30	11,00	12,00	13,00
	5км - юноши	29,00	27,00	25,30	28,30	26,30	25,00
	3км - девушки	22,00	20,00	18,30	21,30	19,30	18,00
	10км - юноши	62,00	60,00	57,30	60,00	59,00	57,00
	5км – девушки	39,00	37,00	35,00	38,00	36,00	34,30

по баскетболу

№ п/п	Виды упражнений	Оценка					
		I курс			II курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 10x10 м/сек -юноши -девушки	28	27	26	27,5	26,5	25,5
		32	31	30	31	30	29
2.	Передача мяча в тройках со сменой мест за 30 сек -юноши/расстояние 9 м /раз/ -девушки/расстояние 7 м /раз/	20	22	24	22	24	26
		20	22	24	22	24	26
3.	Ведение мяча левой и правой рукой с обводкой трех баскетбольных кругов на площадке с броском в кольцо /сек/ -юноши -девушки	9,5	8,5	7,5	9,0	8,0	7,0
		11,5	10,0	9,0	11,0	9,0	8,0
4.	Штрафной бросок из 10 бросков -юноши -девушки/на 1 м ближе к щиту/	2	3	4	3	4	5
		1	2	3	2	3	4
5.	Пять бросков мяча в кольцо сбоку от щита: II курс- с точки между 2 усом трапеции и углом волейбольной площадки III курс- с угла волейбольной площадки -юноши и девушки	1	2	3	1	2	3
6.	Броски из-за 6 метровой линии/ из 10 бросков -юноши -девушки/на 1,5 м ближе к щиту	5	1	2	1	2	3
		3	5	1	5	1	2

по волейболу

№ п/п	Виды упражнений	Оценка					
		I курс			II курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег «Елочка» /челнок/ -юноши -девушки	28,0	26,5	25,0	27,0	25,5	24,5
		31,0	29,0	27,5	30,0	28,5	27,0
2.	Верхняя прямая подача мяча из 5 подач попасть в зону 1-6-5 -юноши То же самое, но попасть в баскетб. круг -юноши	2	3	4	1	2	3
3.	Верхняя прямая подача или нижняя прямая подача мяча из 5 подач попасть в зону 1-6-5 -девушки	1	2	3	2	3	4
4.	Передача мяча 2-мя руками поочередно сверху и снизу в стену не ближе 2-х метров от стены - юноши -девушки	10	15	20	15	20	30
		7	10	12	10	12	15
5.	Передача мяча любым способом через сетку -юноши -девушки	20	30	35	20	30	40
		10	15	20	15	20	25
6.	Прием мяча 2-мя руками любым способом из зоны 6 в зону 3 из 5 подач -юноши -девушки	1	2	3	2	3	4
		в зону напада ния	1	2	1	2	3
7.	Нападающий удар из 5 подбрасываний попасть в площадку -юноши -девушки	1	2	3	2	3	4
		1	2	3	2	3	4

по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Виды упражнений	Оценка					
		I курс			II курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Приседание с собственным весом с выбрасыванием прямых рук вперед/сек. 60 раз – юноши 50 раз – девушки	60	57	52	60	56	51
		60	55	50	60	54	49
2.	Прыжки через гимнастическую скамейку с двух ног /сек./ 60 раз – юноши 50 раз – девушки	52	40	35	50	38	33
		52	40	35	50	38	33
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены/кол-во раз/ в минуту. – юноши - девушки	28	32	35	30	33	37
		24	28	33	25	30	35
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/раз - юноши От гимнастической скамейки /раз - девушки	30	35	40	35	40	45
		8	10	12	10	12	14
5.	Гиревой спорт- длинный цикл, толчок, рывок.	по таблице			по таблице		
6.	Подтягивание на перекладине. - юноши	8	10	12	10	12	15
7.	Прыжки через скакалку на двух ногах не ниже среднего темпа, без остановки - девушки /мин/	1:00	1:30	1:45	1:30	1:45	2:00
8.	Вращение обруча вокруг туловища - девушки /мин/	2:30	3:00	3:30	3:00	3:30	4:00
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях -юноши	8	12	15	10	14	17
10	Прыжки в длину с места /см/ - юноши -девушки	215	225	235	225	235	240
		145	155	170	150	165	175

Контрольные нормативы по физической подготовке обучающихся

III курса

№ п/п	Виды упражнений	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1	Подтягивание на перекладине -юноши/раз/	10	12	15
2	Поднимание гири по длинному циклу, толчок, рывок	Согласно таблицы		
3	Челнок 10×10 м/сек/ - юноши - девушки	27	26	25
		30	29	28
4	Упражнение АСУ за 1 мин - юноши - девушки	44	48	52
		30	34	38
5	Приседание с собственным весом /сек/ - юноши 60 раз - девушки 50 раз	60	55	51
		60	53	48
6	Прыжки через гимнастическую скамейку /сек/ - юноши 60 раз - девушки 50 раз	46	37	32
		46	37	32
7	Прыжки в длину с места /см/ - юноши - девушки	230	240	245
		165	175	180
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой ноги закреплены /раз в мин. - юноши - девушки	30	35	38
		28	32	37
9	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу /раз/ - юноши -девушки от гимнаст.скамейки /раз/	40	45	50
		12	15	18
10	Прыжки через скакалку не ниже среднего темпа без остановки - девушки	1,45	2,00	2,15
11	Вращение обруча на поясе - девушки	3,30	4,00	4,30
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках - юноши	12	15	18
13	Передача волейбольного мяча в стену или в баскетбольном кругу поочередно 2-мя руками снизу и сверху - юноши -девушки	15	20	30
		10	15	20
14	Штрафной бросок: из 10 бросков - юноши -девушки	3	4	5
		2	3	4

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы «А»

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения (без учета времени):
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км;
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен показать также и освоение общих компетенций:

Результат (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - аккуратно ведет записи в учебных тетрадях - самостоятельно организует свою деятельность по выданным заданиям - проявляет стремление к приобретению новых знаний - владеет навыками самоорганизации и применяет их в учебной деятельности - умеет оценить свои возможности для выполнения поставленных целей, задач, заданий по учебной дисциплине
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливает позитивный стиль общения - выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией - признает чужое мнение - при необходимости отстаивает собственное мнение - принимает критику - ведет деловую беседу в соответствии с этическими нормами - соблюдает официальный стиль при оформлении документов - составляет отчеты, задания в соответствии с запросом и предъявляемыми требованиями - оформляет документы в соответствии с нормативными актами - выполняет письменные и устные рекомендации преподавателя - способен к эмпатии - организует коллективное обсуждение рабочей ситуации
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - минимальное количество пропусков по болезни - участие в спортивных соревнованиях - посещение спортивных секций - отсутствие вредных привычек (алкоголь, курение) - выполнение требований ОТ и ТБ на учебных занятиях по физической культуре

КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЗА СЕМЕСТР

Итоговая аттестация по физической культуре проходит в форме дифференцированного зачета, окончательная оценка складывается на основе рейтинговой системы, которая охватывает разные стороны деятельности студента по совершенствованию своих физических качеств, качеств личности и популяризации здорового образа жизни.

Основная и подготовительная группы

Методика расчета семестровой оценки по физической культуре

Расчет семестровой оценки по физической культуре проводится следующим образом. В каждом блоке программы выделяются основные наиболее трудные контрольные нормативы, которые определяют развитие главных физических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость. Рейтинг этих видов программы определяются в виде коэффициентов. Остальные контрольные нормативы, предусмотренные программой физической культуры и графиком учебного процесса на предстоящий семестр, оцениваются по пятибалльной системе.

1. Расчет оценки «отлично» за семестр определяется суммой набранных баллов при сдаче контрольных тестов за текущий семестр согласно графику учебного процесса. Данная сумма должна быть равна контрольному количеству баллов, которые слагаются из:

- Суммы баллов трудных (рейтинговых) нормативов
- Суммы баллов остальных нормативов

$$5 \times K = C,$$

где K – рейтинговый коэффициент норматива, C – сумма баллов.

$$5 \times \Pi = C,$$

где Π количество нормативов, C – сумма баллов.

$$C + C = C - \text{сумма контрольного количества баллов за семестр.}$$

2. Расчет оценки «хорошо» и «удовлетворительно» за семестр производится по той же схеме.

3. За несданный норматив и сданный на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Например, подтягивание на перекладине (тест по силовой подготовке с коэффициентом 5). Если студент выполняет тест на «отлично» - он получает 25 баллов, «хорошо» - 20 баллов, «удовлетворительно» - 15 баллов.

За семестр студент должен набрать сумму баллов, соответствующую на оценку.

В учебный журнал выставляются текущие оценки за выполнение контрольных тестов по всем разделам программы, а в семестровую ведомость ставится количество баллов в зависимости от рейтинга контрольного теста.

Если студент в течение семестра сдает все контрольные нормативы на «отлично», ему ставится оценка за семестр «отлично». Если он не сдаст на «отлично» один или несколько тестов, тогда не набирает положенной суммы на

оценку «отлично», в этом случае студенту дается возможность за счет своей активной двигательной деятельности дополнить сумму баллов за семестр. Студент может набрать дополнительные баллы:

- За участие в соревнованиях внутри колледжа – 20 баллов
- За участие в соревнованиях района – 30 баллов
- За участие в соревнованиях города – 40 баллов
- За участие в соревнованиях Пермского края и Уральского региона – 50 баллов
- За регулярные посещения занятий в спортивных секциях колледжа – до 100 баллов
- За регулярные посещения занятий в тренажерном зале общежития – до 70 баллов
- За выполнение взрослых спортивных разрядов
 - КМС – 500 баллов
 - I разряд – 200 баллов
 - II разряд – 120 баллов
 - III разряд – 80 баллов
- За улучшение личного результата – 5 баллов
- За побитие рекорда учебной группы – 30 баллов
- За побитие рекорда колледжа – 100 баллов

Кроме этого, предусмотрены поощрительные баллы, т.е. преподаватель может прибавить студенту к общей сумме до 30 баллов за активность на занятиях физической культурой в течение семестра или активную помощь в работе кабинета физкультуры. Это помощь в организации и проведении физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий или оформлении наглядной спортивной информации, за общественную работу – физорг группы и т.д.

Кроме поощрения, есть система штрафных санкций:

- Студент, опоздавший на занятие или присутствующий без спортивной формы, лишается 5 баллов.
- Студент, пропустивший занятие без уважительной причины, лишается 10 баллов.
- Студент, заявленный на соревнования колледжа и не явившийся по неуважительной причине, лишается 20 баллов. Неявка на соревнования района, города, Пермского края – лишается 40 баллов

В итоге за семестр получается общая сумма баллов по всем разделам работы, по которой определяется итоговая оценка за семестр по дисциплине.

На учебный год устанавливаются следующие рейтинговые коэффициенты:

К обучающимся специальной медицинской группы рейтинговая система не применяется.

Коэффициент 8	Коэффициент 7	Коэффициент 5	Коэффициент 4	Коэффициент 3	Коэффициент 2
<u>Льжные гонки</u> Юноши – на дистанции 3 и 5 км Девушки – на 2 и 3 км	<u>Легкая атлетика</u> Бег на дистанции 100 м Бег на дистанцию: юноши 800 м, девушки 400 м	<u>Спортивные игры</u> <i>Баскетбол:</i> ведение мяча левой-правой и правой рукой, два шага и бросок в кольцо <i>Волейбол:</i> подача мяча	<u>Легкая атлетика</u> Бег на дистанцию: 500, 1000 метров – юноши; 300, 500 метров – девушки Метание гранаты	<u>Легкая атлетика</u> Прыжки в высоту с разбега	
<u>Легкая атлетика</u> Юноши – бег на дистанции 3 и 6 км Девушки – бег на дистанции 2 и 3 км	На выпускных курсах разработка комплекса упражнений и проведение его на учебной группе.	<u>Силовая и ППФП</u> <i>Юноши</i> – подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, гиревой спорт (толчок, рывок, длинный цикл) <i>Девушки:</i> прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку	<u>Спортивные игры</u> <i>Баскетбол:</i> штрафной бросок, бросок из-за 6-ти метровой линии (3 очка) <i>Волейбол:</i> передача мяча в стенку или над головой, поочередно сверху и снизу, челночный бег «Елочка»	<u>Спортивные игры</u> <i>Баскетбол:</i> челночный бег 10x10 метров <i>Волейбол:</i> нападающий удар из 5 подбрасываний над собой	<u>Спортивные игры</u> <i>Баскетбол:</i> бросок мяча сбоку от мяча, передача мяча в тройках <i>Волейбол:</i> передача мяча через сетку в парах
		На выпускных курсах судейская практика (баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, футбол)	<u>Силовая и ППФП</u> Прыжки через гимнастическую скамейку – юно	<u>Силовая и ППФП</u> Приседание с собственным весом Отжимание от гимнастической скамейки – девушки Отжимание от пола – юноши Пресс	<u>Силовая и ППФП</u> Вращение обруча – девушки КСУ

Остальные контрольные тесты по всем блокам программы считаются с коэффициентом один.

Итог:

1 семестр: *зачет* – 141 и более баллов 3 семестр: *зачет* – 141 и более баллов

2 семестр: *зачет* – 150 и более баллов 4 семестр: *зачет* – 135 и более баллов

5 семестр: дифференцированный зачет:

«отлично» - 285 баллов и более

«хорошо» - от 228 до 284 баллов

«удовлетворительно» - от 171 до 227 баллов

