

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Геологический колледж СГУ



Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

21.02.08 Прикладная геодезия

Профиль подготовки
технологический
Квалификация выпускника
техник – геодезист
Форма обучения
очная

Саратов
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017г.)

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г.Чернышевского»,
Геологический колледж СГУ

Разработчик: Никитина Т.Б., преподаватель Геологического колледжа СГУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от «17» мая 2012г., с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017г, для специальностей среднего профессионального образования технологического профиля, реализующих образовательную программу на базе основного общего образования по специальности СПО 21.02.08 Прикладная геодезия, базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для проведения занятий по физкультуре в образовательном учреждении среднего профессионального образования, при подготовке специалистов среднего звена. Реализация данной программы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является общей учебной дисциплиной из обязательной части общеобразовательного учебного цикла при освоении специальностей среднего профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностные результаты

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и

корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	118
в том числе	
практические занятия	118
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Физическая культура в жизни студента	Практические занятия	4	
	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Систематичность в развитии</p>		

	профилирующих двигательных качеств.		
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Практические занятия	6	
	<p>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения</p>		

	<p>работоспособности</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практические занятия	12	
	<p>Техника бега и прыжков</p> <p>Краткие сведения о развитии легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Предупреждение травм. ОРУ, СБУ, изучение техники низкого старта. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль. Особенности личной гигиены легкоатлета.</p>		
	<p>Техника старта, стартовый разбег</p> <p>Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Развитие основных физических качеств. Основы методики развития силовых способностей. Организация самостоятельных занятий. Разминка. Медленный бег с изменением направления движения. Специально-беговые упражнения, ОРУ на месте.</p>		
	<p>Техника бега</p> <p>Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Развитие двигательных качеств. ОРУ, СБУ, совершенствование техники бега, совершенствование старта и финиша. Бег с ускорением. Бег по дистанции, финиширование,</p>		

	<p>переменный бег, повторный бег, эстафетный бег. Техника бега на короткие дистанции.</p>		
	<p>Основы методики развития скоростных качеств ОРУ, СБУ, стартовые ускорения, бег по пересеченной местности, совершенствование техники бега, упражнения на выносливость. Эстафеты. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на расслабление.</p>		
	<p>Развитие общей выносливости Выполнение специальных упражнений бегуна на длинных дистанциях. ОРУ, СБУ: бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра, прыжки «многоскоки», прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге и т.д.</p>		
	<p>Техника выполнения прыжка в длину способом "согнув ноги" Разбег, отталкивание, фаза полёта, приземление. Эстафеты с использованием техники прыжка в длину. Основы методики развития скоростных способностей и скоростных качеств. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов - прыжки в длину с места.</p>		
<p>Тема 2.3 Спринтерская подготовка. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Техника бега на короткие дистанции Спринтерская подготовка. Метод контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Развитие двигательных качеств. ОРУ, СБУ, совершенствование техники бега, совершенствование техники старта и финиша. Бег с ускорением.. Сдача контрольных нормативов бег 30, 60 м.</p> <p>Техника бега на средние дистанции Бег по дистанции, финиширование, переменный бег, повторный бег, эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов- бег 500 м – девушки, 1000 м –</p>	<p>12</p>	

	<p>юноши.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции Развитие основных физических качеств. Разминка. Упражнения для развития выносливости. Владение техникой бега на длинные дистанции. Медленный бег с изменением скорости и направления движения, специально-беговые упражнения.</p> <p>Кроссовая подготовка Развитие общей выносливости. Средства, методы и приемы развития выносливости Совершенствование техники и тактики прохождения кроссовой дистанции. Сдача контрольных нормативов- бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.</p>		
Тема 2.4 Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия</p> <p>Развитие общей физической подготовки. ОФП. Воспитание основных физических качеств. Круговая тренировка (по станциям). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Метод дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.</p> <p>Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Разминка на тренажерах. Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Развитие основных физических качеств 6-ти минутный бег, эстафеты с элементами ОФП. Упражнения на восстановление дыхания. Учебная игра по проведению армрестлинга.</p> <p>Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. 12-ти минутный медленный бег. Упражнения на восстановление дыхания. Самоконтроль. Самостраховка.</p>	12	
Тема 2.5	Практические занятия	42	

Спортивные игры	<p>Настольный теннис. Краткий исторический обзор игры. Место занятий, оборудование и инвентарь. Правила игры, правила соревнований. Изучение техники подачи, вращения мяча, игра в нападении и защите. Технические и тактические приемы игры. Совершенствование технических и тактических приемов во время игры. Совершенствование техники владения мячом. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис. Двухсторонняя и четырехсторонняя игра. Судейство.</p>		
	<p>Волейбол. Техника безопасности игры. Стойки. Передвижения. Передача и прием мяча. Выполнение: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу. Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Нападающий удар. Тактика игры в волейбол. Обучение тактическим приемам игры в нападении и в защите, выбор места игроком для получения мяча, различные варианты схем попадания и защиты, двухсторонние учебно-тренировочные игры, изучение правил соревнований, судейство. Игра по правилам.</p>		
	<p>Баскетбол. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		
	<p>Футбол. Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>		

Тема 2.6 Виды спорта по выбору	Практические занятия	30	
	<p>Плавание. Правила безопасности при занятии плаванием. Организация оказания первой медицинской помощи при утоплении. Особенности личной гигиены при посещении бассейна. Правила соревнований, организация проведения соревнований. Упражнения на суше, общеразвивающие и специальные. Подготовительные упражнения для освоения с водой: движение рук и ног, передвижение по дну, погружение, упражнения для дыхания, всплытие, лежание, скольжение. Техника ныряния в длину и в глубину. Способы передвижения под водой: торпеда, брасс, комбинированный, на боку. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание с применением специальных средств: манжеты, доски, ласты. Старты и повороты. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков дистанции с равномерной и переменной скоростью. Совершенствование техники спортивных видов плавания. Методика обучения стартам и поворотам. Методика обучения видам спортивного плавания. Методические указания по самостоятельным занятиям оздоровительными видами плавания. Контрольное плавание в соревновательных условиях.</p> <p>Атлетическая гимнастика Инструктаж по технике безопасности на тренажерах. Воспитание силовой выносливости. Сдача контрольных нормативов: поднимание прямых ног в висе на перекладине. Метод повторных усилий. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Метод максимальных усилий. Метод дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Сдача контрольных нормативов: подтягивание (юноши – на высокой перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине из положения вися лежа). Круговой метод тренировки. Самоконтроль. Самостраховка. Упражнения для</p>		

	<p>профилактики профессиональных заболеваний Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
	<p>Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>		
	<p>Спортивная аэробика. Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто</p>		
	<p>Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 6. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания. Классификация видов плавания. 		

Всего:		118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование: тренажеры, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота, теннисные столы, сетка, теннисные ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические маты, коврики, штанга, блины, гири, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.- Режим доступа: <http://www.iprbooks.ru>- ЭБС СГУ, по паролю
2. Виленский М.Ф. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Электронный ресурс]:учебное пособ./М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2019.-240с.- Режим доступа: <http://www.VOOK.ru>- ЭБС СГУ, по паролю

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. Режим доступа: [http:// znanium.com](http://znanium.com)- ЭБС СГУ, по паролю.

Интернет-ресурсы:

1. Википедия. Режим допуска http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура
2. ФизкультуРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
4. Библиотека Международной Спортивной Информации (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru/>
5. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по общей физической подготовке, легкой атлетике, баскетболу, волейболу, дыхательная гимнастика (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме зачёта, дифференцированного зачёта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура": умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>Оперативный контроль: - сдача нормативов; - проверка и оценка докладов.</p>
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Оперативный контроль: - сдача нормативов.</p>
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Оперативный контроль: - сдача нормативов.</p>
<p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>Оперативный контроль: - сдача нормативов.</p>
<p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Входной контроль: - собеседование. Оперативный контроль: - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.</p>

<p>для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; 	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собеседование. <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
<p>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; 	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собеседование. <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
<ul style="list-style-type: none"> - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собеседование. <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
<ul style="list-style-type: none"> - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собеседование. <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
<ul style="list-style-type: none"> - овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собеседование. <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
	<p>Итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
<ul style="list-style-type: none"> - российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> - гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация готовности к исполнению воинского долга 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Своевременность постановки на воинский учет</p> <p>Наблюдение за реализацией профессиональных знаний во время прохождения военных сборов</p>
<ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

<p>творческой и ответственной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие с обучающимися и преподавателями в ходе обучения на основе норм делового общения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>
<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация желания учиться; - сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе; - планирование повышения личностного и квалификационного уровня, участие в профессиональных конференциях, семинарах 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка продуктов научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; 	<p>Творческие и исследовательские проекты Мероприятия по благоустройству территории колледжа и микрорайона</p>
<ul style="list-style-type: none"> - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как 	<ul style="list-style-type: none"> - готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой помощи 	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья</p>

<p>собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>		
<p>- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	<p>- демонстрация интереса к будущей профессии; - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач; - активность и инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; - участие в студенческих конференциях, проектах, профессиональных конкурсах и т.п.</p>	<p>Занятия на междисциплинарных курсах профессиональных модулей</p> <p>Наблюдение за действиями в процессе прохождения учебной практики</p> <p>Творческие проекты</p>
<p>- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p>	<p>- экологическое мировоззрение; - знание основ рационального природопользования и охраны природы</p>	<p>Мероприятия по благоустройству территории колледжа и микрорайона</p> <p>Экологические и исследовательские проекты</p>
<p>- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;</p>	<p>- уважение к семейным ценностям; - ответственное отношение к созданию семьи</p>	<p>Внеклассные мероприятия, посвящённые институту семьи.</p>
<p>метапредметные результаты</p>		
<p>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<p>- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - организация планирования собственной деятельности; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей; - выбор и применение различных методов и способов решения поставленных задач</p>	<p>Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося</p> <p>Открытые защиты проектных работ</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических работ</p>
<p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>- демонстрация коммуникативных способностей; - проведение дискуссий и диалогов, учитывая позицию других участников деятельности; - аргументированный подбор способов разрешения конфликтных ситуаций</p>	<p>Наблюдение за ролью обучающегося в группе</p>
<p>- владение навыками познавательной, учебно-</p>	<p>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской</p>	<p>Экспертная оценка</p>

<p>исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>и проектной деятельности; - выбор и использование различных методов решения практических задач; - понимание и принятие ответственности за предложенные решения</p>	<p>выполнения практических работ Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады</p>
<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	<p>- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	<p>Подготовка рефератов, докладов, сообщений Использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>
<p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	<p>- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)</p>	<p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p>
<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

<p>- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	<p>- умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
---	---	---

Разработчик(и) Никитина Т.Б.

Программа одобрена на заседании ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин

от 27.05.20 г. протокол №8

Председатель ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин

 /Фадеева О.А.

Директор Геологического колледжа СГУ

Зам. директора по УР

 Л.К.Верина
 С.А.Савченко