

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

Геологический колледж СГУ

УТВЕРЖДАЮ

« 30 »  2022 г.

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

21.02.08 Прикладная геодезия

Профиль подготовки
технологический

Квалификация выпускника

техник – геодезист

Форма обучения
очная

Саратов
2022

Рабочая программа учебного предмета 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").

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета 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., 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 учебного предмета «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 учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет «Физическая культура» является общим учебным предметом из обязательной части общеобразовательного учебного цикла при освоении специальностей среднего профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебного предмета– требования к результатам освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «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) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) 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;

5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

7) 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;

8) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

9) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

10) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

11) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

12) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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;

предметные результаты освоения учебного предмета "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.

б) 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 учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 123 часа, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 119 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 4 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объём учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	123
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	119
в том числе:	
практические занятия	117
теоретические занятия	2
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	4
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «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		4	
Тема 1.1 Физическая культура в жизни студента	Теоретические занятия Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 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).	2	
	Практические занятия Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 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	2	

	индивидуальной нагрузки. Систематичность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		115	
Тема 2.1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Практические занятия 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.	6	
	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. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		

	<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>		
<p>Тема 2.2 Легкая атлетика</p>	<p>Практические занятия</p>	<p>12</p>	
	<p>Техника бега и прыжков 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 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 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, переменный бег, повторный бег, эстафетный бег. Техника бега на</p>		

	<p>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 – юноши.</p>	<p>12</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	Практические занятия	12	
	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.		
	Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Разминка на тренажерах. Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
	Развитие основных физических качеств 6-ти минутный бег, эстафеты с элементами ОФП. Упражнения на восстановление дыхания. Учебная игра по проведению армрестлинга.		
	Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. 12-ти минутный медленный бег. Упражнения на восстановление дыхания. Самоконтроль. Самостраховка.		
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	35	
	<p>Плавание. Правила безопасности при занятии плаванием. Организация оказания первой медицинской помощи при утоплении. Особенности личной гигиены при посещении бассейна. 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. 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: поднятие 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 виса лежа). Круговой метод тренировки. Самоконтроль. Самостраховка. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и</p>		

	производственной гимнастики.		
	Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	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		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники спортивных видов плавания. Правила соревнований, организация проведения соревнований.	4	
	Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы: 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:		123	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебного предмета требует наличие 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. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. **Кузнецов, В.С.** Физическая культура : учебник / В.С Кузнецов., Г.А Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 24.05.2022). — Текст: электронный.- ЭБС СГУ.

Режим доступа: по паролю

2. **Виленский, М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, Г.А. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 24.05.2022). — Текст: электронный.- ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю

Дополнительная источники:

1. **Федонов, Р.А.** Физическая культура : учебник / Р.А.Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 24.05.2022). — Текст: электронный.- ЭБС СГУ. Режим доступа: 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 учебного предмета

В целях реализации компетентного подхода при преподавании учебного предмета «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: (анимированные презентации, тестирование, короткометражные фильмы спортивной тематики, электронные учебники), технологии развивающего обучения (игровой метод, соревновательный метод), технологии проблемного обучения (проблемное изложение, исследовательский метод), технологии эвристического обучения (выполнение творческих проектов, игровые методики (турниры, соревнования, спортивные праздники) и цифровые образовательные ресурсы (zoom, ipson).

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по общей физической подготовке, легкой атлетике, баскетболу, волейболу, дыхательной гимнастике, плаванию, а также контрольная сдача нормативов.

Промежуточная аттестация проводится после завершения курса учебного предмета в форме зачёта, дифференцированного зачёта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устных опросов, контрольной сдачи нормативов.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся сформированность и развитие предметных результатов, обеспечивающих их умения и знания.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура":</p> <p>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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов; - проверка и оценка докладов.
<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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов.
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов.
<p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов.
<p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собеседование; - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.

<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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -собеседование; - 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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -собеседование; - 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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -собеседование; - 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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -собеседование; - 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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -собеседование; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
	<p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачёт.

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		
<p>- 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);</p> <p>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	<p>- проявление гражданственности, патриотизма;</p> <p>- знание истории своей страны;</p> <p>- демонстрация поведения, достойного гражданина РФ</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>- 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.</p>	<p>- проявление активной жизненной позиции;</p> <p>- проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ;</p> <p>- уважение общечеловеческих и демократических ценностей</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p>- воспитанность и тактичность;</p> <p>- демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>- 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</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися и преподавателями в ходе обучения на основе норм делового общения;</p> <p>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на</p>

<p>социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>		различных уровнях
<p>- 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;</p>	<p>- демонстрация желания учиться;</p> <p>- сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе;</p> <p>- планирование повышения личного и квалификационного уровня, участие в профессиональных конференциях, семинарах</p>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
<p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>- оценка продуктов научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	Творческие и исследовательские проекты Мероприятия по благоустройству территории колледжа и микрорайона
<p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>- готовность вести здоровый образ жизни;</p> <p>- занятия в спортивных секциях;</p> <p>- отказ от курения, употребления алкоголя;</p> <p>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</p> <p>- оказание первой помощи</p>	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья
<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;</p> <p>- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач;</p> <p>- активность и инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности;</p> <p>- участие в студенческих конференциях, проектах, профессиональных конкурсах и т.п.</p>	Занятия на междисциплинарных курсах профессиональных модулей Наблюдение за действиями в процессе прохождения учебной практики

		Творческие проекты
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	- экологическое мировоззрение; - знание основ рационального природопользования и охраны природы	Мероприятия по благоустройству территории колледжа и микрорайона Экологические и исследовательские проекты
метапредметные результаты		
- 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;	- 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	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося Открытые защиты проектных работ Экспертная оценка выполнения практических работ
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- демонстрация коммуникативных способностей; - проведение дискуссий и диалогов, учитывая позицию других участников деятельности; - аргументированный подбор способов разрешения конфликтных ситуаций	Наблюдение за ролью обучающегося в группе
- 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;	- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - выбор и использование различных методов решения практических задач; - понимание и принятие ответственности за предложенные решения	Экспертная оценка выполнения практических работ Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно	Подготовка рефератов, докладов, сообщений Использование электронных источников.

ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.	использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач.	Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.
--	--	---

Разработчик(и) Никитина Т.Б.

Программа одобрена на заседании ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин


от 25.05.22 г. протокол № 9


Председатель ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин

 /Фадеева О.А./

Директор Геологического колледжа СГУ

Зам. директора по УР





Л.К. Верина
С.А. Савченко