


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вятский государственный университет»
(ВятГУ)

Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
 Вахрушева Л.В.
31.08.2017 г.

рег. №3-15.02.08.52_2017_0019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности

15.02.08 Технология машиностроения

уровень подготовки - базовый

Форма обучения
очная

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

Разработчик: Брыляков Константин Александрович, преподаватель колледжа ВятГУ.

Рассмотрено и рекомендовано ЦК ООД, ОГСЭ, МиЕН протокол №1 от 31.08.2017 г.

председатель ЦК  / Щенникова Л.М.
подпись ФИО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» - учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла, обязательной части образовательной программы.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.4. Формируемые компетенции:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов по очной форме обучения</i>	<i>Объем часов по заочной форме обучения</i>	<i>Объем часов по заочной форме обучения с использованием</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332	-	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166	-	-
в том числе:			
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия	166	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166	-	-
Форма промежуточной аттестации – зачет			

2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Название разделов / тем учебной дисциплины	Вид учебной работы	Объем часов			Уровень освоения
		<i>Очная форма обучения</i>	<i>Заочная форма обучения</i>	<i>Заочная форма обучения с использованием ДОТ</i>	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Теоретический		16	-	-	
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека.	Теоретическое обучение	-	-	-	1
	Практические занятия	-	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	-	-	
Раздел 2. Практический		316	-	-	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Теоретическое обучение	-	-	-	2
	Практические занятия	30	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	-	-	
Тема 2.2. Лыжная подготовка.	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	34	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	38	-	-	
	Теоретическое занятие	-	-	-	
Тема 2.3.	Практические занятия	24	-	-	2

Баскетбол.	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	-	-	
Тема 2.4. Волейбол.	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	24	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	-	-	
Тема 2.5. Гимнастика.	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	34	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	26	-	-	
Тема 2.6. Футбол.	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	20	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	26	-	-	
Зачет		-	-	-	
Итого		332	-	-	

2.3. Матрица формируемых общих и профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»

Разделы / темы учебной дисциплины	Общие компетенции					Профессиональные компетенции		
	ОК 2.	ОК 3.	ОК 4.	ОК 6.	ОК 8.	ПК 1.4.	ПК 1.5.	ПК 2.2.
Раздел 1. Теоретический								
Тема 1.1.			+					+
Раздел 2. Практический								
Тема 2.1.	+	+		+		+		
Тема 2.2.	+	+			+	+		
Тема 2.3.	+	+	+	+		+		+
Тема 2.4.	+	+	+			+		+
Тема 2.5.	+	+		+	+	+	+	
Тема 2.6.	+	+	+	+			+	

2.4. Содержание тем учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека.

Содержание учебного материала: обоснование роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Представление об основах здорового образа жизни.

Самостоятельная работа: реферат.

Формы текущего контроля по теме: реферат.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Физическая культура как часть общей культуры человека.
2. Сущность спорта, его роль в обществе. Массовый спорт.
3. Физические качества человека, методы и средства их развития.
4. Организационно-правовые основы физкультуры и спорта.
5. Двигательная активность. Нормы двигательной активности.
6. Влияние физических упражнений на физиологическое состояние.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
8. Структура, формы и содержание самостоятельных занятий.
9. Основные механизмы развития двигательного навыка.
10. Самоконтроль и контроль функционального состояния при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели контроля.

Раздел 2. Практический

Тема 2.1. Легкая атлетика

Содержание учебного материала: методика занятий оздоровительным бегом. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Специальные упражнения бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Техника финиширования. Совершенствование специальных упражнений бегуна. Техника прыжков в длину с места. Техника эстафетного бега. Подготовка к сдаче контрольных норм по легкой атлетике.

Практические занятия:

1. Обучение технике выполнения беговых упражнений.
2. Обучение технике высокого и низкого старта.
3. Отработка техники бега на короткие и средние дистанции.
4. Отработка техники эстафетного бега.
5. Отработка техники финиширования.
6. Обучение технике прыжков с места в длину.
7. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.
8. Выполнение контрольных упражнений по легкой атлетике.

Самостоятельная работа: отработка контрольных нормативов

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: бег 100м.: юноши: 13,8-отл., 14,3-хор., 14,6-уд., девушки: 16,3-отл., 17,6-хор., 18,0-уд.; 1000м.: юноши: 3,20-отл., 3,45-хор., 4,10-уд., девушки: 4,10-отл., 4,25-хор., 4,50-уд.; прыжок в длину с места: юноши: 240см-отл., 230см-хор., 215см-уд., девушки: 190см-отл., 180см-хор., 168см-уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

- Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.
Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
Отработка техники старта, стартового разбега, финиширования.

Тема 2.2. Лыжная подготовка.

Содержание учебного материала: выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуска в «основной стойке».

Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге и учебном склоне. Владение техникой одновременного безшажного хода, спуска в «основной стойке», поворотов «переступанием» и «плугом».

Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков.

Практические занятия:

1. Изучение и отработка техники попеременного двухшажного хода.
2. Изучение и совершенствование техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуска в «основной стойке».
3. Отработка изученных способов передвижения.
4. Отработка техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке», поворотов «переступанием» и «плугом».
5. Изучение и отработка техники подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.
6. Отработка техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге и на учебном склоне.

Самостоятельная работа: отработка контрольных нормативов

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: прохождение дистанции в 3 км. – девушки, 5 км. – юноши в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

Отработка изученной техники лыжных ходов, техники поворотов на ровной площадке и на склоне.

Совершенствование техники спуска и подъема.

Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие выносливости.

Тема 2.3. Баскетбол

Содержание учебного материала: техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение левой и правой рукой. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов баскетбола. Техника выполнения двух шагов. Бросок по кольцу одной рукой в движении.

Практические занятия:

1. Изучение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов.
2. Отработка ловли и передачи мяча.
3. Отработка броска одной рукой от плеча с места, ведения левой и правой рукой.
4. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному или двум нападающим.
5. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек».
6. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры в баскетбол и судейством.

Самостоятельная работа: совершенствование техники выполнения броска

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: штрафной бросок: кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд..

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

Отработка изученной техники ведения и передачи мяча с места и в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста.

Отработка комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.

Тема 2.4. Волейбол

Содержание учебного материала: Техника безопасности на уроках волейбола. Основные правила игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Атакующий удар. Блокирование мяча. Групповые и командные взаимодействия.

Практические занятия:

1. Изучение правил игры в волейбол.
2. Отработка приёма и передачи мяча двумя руками сверху.
3. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу.
4. Изучение и совершенствование нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.
5. Изучение и совершенствование атакующего удара, блокирования мяча.
6. Закрепление техники и тактики игры в волейбол.

Самостоятельная работа: совершенствование техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность из 6 попыток : юноши:3 попадания-отл.,2-хор.,1-уд.; девушки: 3 попадания-отл.,2-хор.,1-уд..

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Отработка техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
2. Совершенствование техники нижней прямой подачи, приема с подачи, игровых перемещений.
3. Совершенствование техники владения мячом в волейболе.
4. Отработка комплекса упражнений на развитие прыгучести и координации.

Тема 2.5. Гимнастика (Общая физическая подготовка).

Содержание учебного материала: выполнение гимнастических упражнений для укрепления динамических мышц. Гимнастические упражнения, направленные на развитие аэробной способности организма. Ознакомление с методами и средствами развития силовой выносливости (круговая тренировка, аэробика, тренажеры). Гимнастические упражнения, направленные на повышение суставной подвижности человека. Составление и выполнение комплекса гимнастических упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, выносливость).

Практические занятия:

1. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, развитие силовой выносливости.
2. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лёжа на полу: упоры.
3. Совершенствование техники упражнений для воспитания координации движений: кувырок вперёд, стойка на лопатках.
4. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из и. п. лёжа, стоя - «ласточка».
5. Отработка гимнастических упражнений, направленных на повышение суставной подвижности человека.
6. Изучение и выполнение комплекса гимнастических упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, выносливость).

Самостоятельная работа: совершенствование выполнения гимнастических упражнений

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: юноши: 35 раз -отл., 30-хор., 25-уд., девушки: 15 раз -отл.,12-хор.,10-уд.; подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши: 12 раз - отл., 9 - хор., 7 – уд.; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – девушки 20 раз – отл., 16 – хор., 10 – уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Отработка изученных упражнений для развития силовой выносливости и гибкости. Выполнение изучаемых двигательных действий и комбинаций.

Тема 2.6. Футбол.

Содержание учебного материала: техника безопасности на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча. Перемещения с мячом и без мяча.

Техника обработки мяча, передача на месте и в движении. Удары внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка .

Практические занятия:

1. Совершенствование техники ведения мяча, ведения с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.
2. Отработка техники остановки мяча ногой, грудью.
3. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.
4. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.
5. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.

Самостоятельная работа: отработка техники обработки мяча на месте и в движении, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: удары в створ ворот по верху, попадания из 10 раз: юноши: 8 – отл., 6 – хор., 4 – уд., девушки: 7- отл., 5 – хор., 3 - уд..

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Отработка техники обработки мяча на месте и в движении.
2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для выполнения требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» в количестве 2 часов в неделю.

Настоящие рекомендации определяют минимальный объем двигательной активности, необходимой для нормального функционирования организма обучающихся.

Еженедельные внеаудиторные занятия по выполнению самостоятельной учебной нагрузки по учебной дисциплине «Физическая культура» для обучающихся могут быть организованы как в образовательной организации, так и на объектах физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры города.

При выборе способа организации собственной еженедельной самостоятельной работы (нагрузки) по физической культуре во внеучебное время обучающийся имеет возможность свободного самоопределения и самореализации, выбора вида спорта в соответствии с его личностными интересами, потребностями, способностями, состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности.

Организация еженедельной самостоятельной учебной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» на базе ВятГУ осуществляется через нижеперечисленные формы:

- посещение спортивных секций, клубов, оздоровительной направленности, ориентированных на улучшение показателей здоровья и физического состояния студентов,
- посещение спортивных секций, развивающей направленности, ориентированных на повышение спортивной квалификации студентов;
- посещение плавательного бассейна;
- участие в ежегодной спартакиаде по видам спорта;
- участие в ежегодных спортивных фестивалях ВятГУ по ГТО, ЗОЖ, фитнес-фестивале;
- еженедельный час игровых видов спорта;
- участие в Днях здоровья (осенний, зимний, весенний);
- участие в спортивных праздниках и конкурсах;
- посещение классных часов физкультурно-оздоровительной направленности.

Организация еженедельной самостоятельной учебной работы по дисциплине «Физическая культура» обеспечивается самостоятельно обучающимся на базе других учреждений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности:

- учреждения, реализующие дополнительные программы в области физической культуры и спорта (спортивные школы, спортивные клубы, секции, спортивные центры и т.д.)
- физкультурно-оздоровительные комплексы;
- плавательные бассейны;
- тренажерные залы;
- фитнес-клубы;
- и т.д.

Обучающиеся имеют право самостоятельно организовать внеаудиторную работу по дисциплине «Физическая культура» без посещения учреждений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности:

- самостоятельно выполнять физические упражнения;
- делать утреннюю гимнастику;
- заниматься бегом (спортивной ходьбой) в общедоступных местах городской инфраструктуры (в парках, скверах, стадионах и т.д.);
- заниматься лыжами в зимний период на общедоступных лыжных трассах;
- и т.д.

Контроль за выполнением студентами установленного объема минимальной двигательной активности по дисциплине «Физическая культура» в объеме не менее 2-х часов в неделю осуществляют преподаватели физической культуры, работающие в учебной группе.

На первом учебном занятии по физической культуре преподаватели физической культуры знакомят обучающихся с данными рекомендациями и проводят опрос по занятости обучающихся самостоятельной внеаудиторной работой по физической культуре. В течение семестра преподаватели физической культуры проводят опрос, собеседование по выполнению обучающимися самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура».

В случае возникновения у обучающихся трудностей с определением места и вида занятия физической активностью, преподаватель физической культуры дает рекомендации и разъясняет способы самостоятельных занятий физической культурой. Преподаватель физической культуры должен давать рекомендации обучающемуся в соответствии с его личностными интересами, состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Спортивное оборудование:

- спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [Электронный ресурс] / Барчуков И. С. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
2. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] / В.М. Шулятьев. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.

3. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. - 213, [1] с.: ил. - (Среднее профессиональное образование)

Дополнительная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / М. С. Авдеева [и др.]; ВятГУ, Педагогический институт, ФФКС, каф. ФВ. - Киров: [б. и.], 2017. - 112 с.

Справочно – библиографические и периодические издания:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №4, 2016

2. Физкультура и спорт №8, 2016

3. Физическое воспитание студентов. №3, 2016

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [Электронный ресурс] /-Режим доступа: <https://www.vyatsu.ru/nash-universitet/obrazovatel'naya-deyatel-nost/kolledzh/15-02-08-tehnologiya-mashinostroeniya.html>

Перечень электронно-библиотечных систем (ресурсов) и баз данных для самостоятельной работы

Используемые сторонние электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)

2. ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)

3. ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)

4. ЭБС «ЮРАЙТ» (<http://biblio-online.ru>)

5. Свободный каталог периодики библиотек России (<http://ucpr.arbicon.ru/>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Результаты обучения	Формы и методы контроля для оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Усвоенные знания: 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Основы здорового образа жизни</p>	Зачёт в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Физическая культура»**

Общие положения

Формы и процедуры промежуточной аттестации по дисциплине разрабатываются преподавателями и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Промежуточный контроль по учебной дисциплине осуществляется в форме зачета.

Зачет проводится в виде выполнения практических заданий (контрольных нормативов).

2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

2.1 Промежуточная аттестация в форме зачета

Цель процедуры:

Целью промежуточной аттестации по учебной дисциплине является оценка уровня усвоения обучающимися знаний и освоения умений в результате изучения части дисциплины – для многосеместровых дисциплин.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину. В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины в период промежуточной аттестации, в соответствии с календарным учебным графиком.

Требования к помещениям материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к спортивному залу для проведения процедуры и необходимости специализированных материально-технических средств определяются преподавателем, ведущим дисциплину.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину.

Требования к фонду оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем разрабатывается фонд оценочных средств для оценки знаний и умений, который включает примерные вопросы и задания.

Описание проведения процедуры:

Каждый обучающийся должен в меру имеющихся знаний и умений выполнить предложенные задания в установленное преподавателем время.

Шкалы оценки результатов проведения процедуры:

Результаты проведения зачета оцениваются с применением двухбалльной шкалы с оценками «зачтено» или «не зачтено» в соответствии с критериями.

3. Контроль и оценка образовательных результатов

Для контроля и оценки образовательных результатов по учебной дисциплине разрабатываются фонды оценочных средств, контрольно-измерительные материалы, которые позволяют оценить все предусмотренные рабочей программой умения и знания.

3.1. Показатели оценки образовательных результатов

Образовательные результаты (знания, умения)	Показатели оценки результата
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Понимание целесообразности физического развития в самоопределении и социальной адаптации. Систематизация физических упражнений, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке. Составление и выполнение комплекса упражнений.
Основы здорового образа жизни.	Определение и формулирование основных технических средств и приемов, применяемых для физического развития в различных видах спорта. Представление средств и методик восстановления организма в процессе воздействия оздоровительной тренировки.
Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение техники различных способов бега в лёгкой атлетике. Выполнение техники различных способов передвижения на лыжах. Выполнение техники элементов игры в волейбол, баскетбол и футбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение контрольных упражнений по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, волейболу, баскетболу и футболу.

3.2. Перечень вопросов для контроля знаниевых образовательных результатов

Обучающиеся, временно или постоянно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре, выполняют письменную работу (реферат).

Проверяемые образовательные результаты (знания)	Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. 2. Компоненты физической культуры. 3. Организационно-правовые разновидности спорта. 4. Органы управления в области физической культуры и спорта.
2. Основы здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека как ценность и определяющие его факторы. 2. Понятие здорового образа жизни. Факторы риска. 3. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Формирование индивидуального стиля ЗОЖ. <p>Методические рекомендации к работе над рефератом</p> <p>Темы работ имеют исследовательское направление. Тематика рефератов составлена в соответствии с программой по физической культуре, отражает современные научные достижения.</p> <p>Обучающийся выбирает тему по желанию. По договоренности с руководителем работы и с учетом диагноза заболевания студента возможно изменение плана.</p> <p>После выбора темы и согласования ее с преподавателем составляется</p>

	<p>список литературы, куда включаются литературные источники, помогающие полнее осветить изучаемую проблему. Исходный минимум предоставляется преподавателем. Планомерное изучение первоисточников позволяет отобрать необходимый материал для письменной тематической работы.</p> <p>При выполнении работы студент должен самостоятельно овладеть соответствующим теоретическим материалом и ознакомиться с современной научной, методической научно-популярной литературой по физической культуре и специальной физической подготовке.</p> <p>Реферат представляет самостоятельно выполненное исследование по выбранной теме и показывает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень знаний студента по данному вопросу; - умение логично и последовательно излагать накопленный материал; - способность связывать теоретические вопросы с практикой физического воспитания; - умение пользоваться литературой. <p>Материал работы должен быть пригодным для использования в жизни, в учебной деятельности, на практике.</p> <p style="text-align: center;">Оформление работы</p> <p>Письменная работа оформляется на 15-20 страницах печатного текста на листах формата А-4. Структура работы: титульный лист, план работы, первый раздел, второй раздел, заключение. План работы - это перечень вопросов, важных для глубокого и полного освещения изучаемой проблемы. План должен помочь обеспечить логическую стройность и последовательность изложения материала.</p> <p>В первом разделе рассматривается история вопроса, актуальность и ценность разрабатываемого материала. В последующих разделах (в основной части) раскрывается содержание работы и данные собственных наблюдений. В заключении излагаются выводы и мнение обучающегося по изучаемой проблеме.</p>
--	---

3.2.1. Перечень заданий для контроля умениевых образовательных результатов

Проверяемые образовательные результаты (умения)	Примерные практические задания для контроля в соответствии с уровнем освоения
Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Показать технику различных способов бега в лёгкой атлетике. Выполнить технику высокого и низкого старта.</p> <p>Показать технику различных способов передвижения на лыжах. Выполнить технику основных элементов игры в волейбол, баскетбол и футбол.</p> <p>Выполнить комплекс утренней гимнастики. Выполнить контрольные упражнения по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, волейболу, баскетболу и футболу.</p>

3.2.2. Критерии оценки образовательных результатов

1. Шкала оценки развернутых письменных заданий открытого типа
(форма контроля - зачет)

Критерии	Качественная оценка образовательных результатов.
Содержание и полнота письменного ответа полностью соответствует заданию. Информация систематизирована и обработана в соответствии с заданием. Логическая связь между отдельными частями текста присутствует, текст грамотно разделен на абзацы. Используются термины и определения.	зачтено
Содержание письменного ответа не соответствует заданию. Отсутствует логика изложения. Не используются термины и определения	не зачтено

2. Шкала оценки выполнения контрольных нормативов
(форма контроля - зачет)

Контрольный норматив	Ед. измерен ия	Юноши			Девушки		
		зачтено			зачтено		
Легкая атлетика.							
Бег на 100 м.	сек	13,80	14,30	14,60	16,30	17,60	18,0
Бег на 1000 м.	мин	3,20	3,45	4,10	4,10	4,25	4,50
Кросс на 2000 м.	мин	7,65	8,70	9,4	9,80	11,55	11,85
Кросс на 3000 м.	мин	13,35	14,70	15,40			
Прыжок в длину с разбега.	метр	4,40	3,80	3,60	3,60	3,20	3,10
Лыжный спорт.							
Бег на 2000 м.	мин	10,0	11,0	12,3	11,0	12,0	13,0
Бег на 3000 м.	мин				17,3	18,45	19,5
Бег на 5000 м.	мин	23,4	25,0	25,4			
Гимнастика.							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол. раз	35	27	22	16	10	9
Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек.	кол. раз	50	40	30	40	30	20
Подтягивание на высокой перекладине из виса.	кол. раз	13	10	9			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	кол. раз				20	15	10
Прыжок в длину с места.	метр	430	390	370	360	320	310
Прыжки со скакалкой	кол.	70	65	55	80	75	65


(30 сек.)	раз						
Прыжки со скакалкой (60 сек.)	кол. раз	135	125	120	140	130	120
Баскетбол.							
Бросок в кольцо после ведения (6 выполнений)	кол. раз	5	4	3	4	3	2
Штрафной бросок (10 выполнений)	кол. раз	5	4	2	5	3	1
Волейбол.							
Передача мяча сверху (3 попытки)*	кол. раз	12	10	8	6	4	3
Передача мяча снизу (3 попытки)*	кол. раз	10	8	5	9	7	5
Подача мяча на точность (6 подач по выбору)**	кол. раз	3	2	1	3	2	1
Футбол							
Удары в створ ворот по верху (попадания из 10 попыток)	Кол. раз	8	6	4	7	5	3
Легкая атлетика.							
Бег на 100 м.	сек	13,80	14,30	14,60	16,30	17,60	18,0
Бег на 1000 м.	мин	3.20	3.45	4.10	4.10	4.25	4.50
Кросс на 2000 м.	мин	7,65	8.70	9,4	9,80	11,55	11,85
Кросс на 3000 м.	мин	13,35	14,70	15,40			
Прыжок в длину с разбега.	метр	4,40	3,80	3,60	3,60	3,20	3,10
Лыжный спорт.							
Бег на 2000 м.	мин	10,0	11,0	12,3	11,0	12,0	13,0
Бег на 3000 м.	мин				17,3	18,45	19,5
Бег на 5000 м.	мин	23,4	25,0	25,4			
Гимнастика.							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол. раз	35	27	22	16	10	9
Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек.	кол. раз	50	40	30	40	30	20
Подтягивание на высокой перекладине из виса.	кол. раз	13	10	9			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	кол. раз				20	15	10
Прыжок в длину с места.	метр	430	390	370	360	320	310
Прыжки со скакалкой (30 сек.)	кол. раз	70	65	55	80	75	65
Прыжки со скакалкой (60 сек.)	кол. раз	135	125	120	140	130	120
Баскетбол.							
Бросок в кольцо после	кол.	5	4	3	4	3	2

ведения (6 выполнений)	раз						
Штрафной бросок (10 выполнений)	кол. раз	5	4	2	5	3	1
Волейбол.							
Передача мяча сверху (3 попытки)*	кол. раз	12	10	8	6	4	3
Передача мяча снизу (3 попытки)*	кол. раз	10	8	5	9	7	5
Подача мяча на точность (6 подач по выбору)**	кол. раз	3	2	1	3	2	1
Футбол							
Удары в створ ворот по верху (попадания из 10 попыток)	Кол. раз	8	6	4	7	5	3

* - выполняется индивидуально в ограниченном пространстве волейбольной площадки при отрыве мяча от рук не менее 50 сантиметров с соблюдением техники выполнения упражнения;

** - техника выполнения упражнения и выбор последовательности зоны попадания мяча после подачи определяется выполняющим упражнение.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
Колледж ВятГУ


УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
 Вахрушева Л.В.
31.08. 2018 г.

**Лист изменений и дополнений
на 2018 - 2019 учебный год
в рабочую программу по учебной дисциплине
Физическая культура
для специальности
15.02.08. Технология машиностроения
регистрационный номер 3-15.02.08.52_2017_0019 от 31 августа 2017 г.**

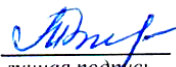
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1. В разделе «Условия реализации учебной дисциплины» часть «Информационное обеспечение обучения» источники ранее 2013 года исключить из списка основной и дополнительной литературы.**

Рассмотрено и рекомендовано ЦК спортивных дисциплин протокол № 1 от 31.08.2018 г.

председатель ЦК  / Шемякина А.В.
подпись ФИО

Дополнения и изменения размещены на официальном сайте ВятГУ

Методист Колледжа ВятГУ  Труфакина Т.В. 31.08.2018 г.
личная подпись расшифровка подписи дата