Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 10:25:55
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

наименование специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России **от 11 ноября 2022 г. № 968**.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

49.02.01 Физическая культура
(укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),

для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **«Физическая культура»** относится к **профессиональному циклу** образовательной программы.

Дисциплина реализуется в рамках **обязательной** части.

Дисциплина изучается на **2 курсе (3 и 4 семестры)**, **3 курсе (5 и 6 семестры)** и **4 курсе (7 и 8 семестры)**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности обучающегося, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- освоение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации
ОК 03	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 07	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности; организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Роль физической культуры в общекультурном,

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приёмы двигательной деятельности	профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы саморегуляции психофизического состояния
ПК (по учебному плану)	Планировать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различными группами населения; осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью занимающихся	Основы теории и методики физического воспитания; средства и методы физической культуры; правила безопасности при проведении занятий

---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**352**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**176**
в том числе:	
лекции (уроки)	20
практические занятия	156
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**176**

Вид учебной работы	Объём часов
— индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачёта** в **8** семестре	

Распределение по семестрам:

Курс	Семестр	Объём часов	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
2 курс	3 семестр	64	32	—
2 курс	4 семестр	76	38	—
3 курс	5 семестр	56	28	—
3 курс	6 семестр	60	30	—
4 курс	7 семестр	48	24	—
4 курс	8 семестр	48	24	дифференцированный зачёт
Итого		**352**	**176**	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
3 семестр (2 курс, 1 семестр)		**64**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**32**	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека	**Содержание учебного материала:** 1. Цели и задачи дисциплины. Понятие физической культуры личности. 2. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.	4	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: 1. Определение уровня физического развития. 2. Составление индивидуального плана физического самосовершенствования.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение основ здорового образа жизни.	4	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. 2. Основы рационального питания и режима дня. 3.	4	ОК 07, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Вредные привычки и их профилактика.		
	Практические занятия: 1. Составление режима дня. 2. Анализ рациона питания.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка сообщения о влиянии вредных привычек на здоровье.	4	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**32**	
Тема 2.1. Развитие физических качеств	**Содержание учебного материала:** 1. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. 2. Методы развития физических качеств.	4	ОК 01, ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Комплексы упражнений на развитие силы. 2. Комплексы упражнений на развитие выносливости. 3. Комплексы упражнений на развитие гибкости.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала:** 1. Техника бега на короткие и длинные дистанции. 2. Техника прыжков и метаний.	2	ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Отработка техники бега. 2. Отработка техники прыжков. 3. Отработка техники метаний.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.	4	
4 семестр (2 курс, 2 семестр)		**76**	
Раздел 3. Спортивные игры		**38**	
Тема 3.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала:** 1. Правила игры в баскетбол. 2. Техника ведения, передачи и броска мяча. 3. Тактика игры.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Отработка техники ведения мяча. 2. Отработка техники броска мяча. 3. Учебная игра.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение правил соревнований по баскетболу.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	2. Составление комплекса упражнений с мячом.		
Тема 3.2. Волейбол	**Содержание учебного материала:** 1. Правила игры в волейбол. 2. Техника подачи, передачи и нападающего удара. 3. Тактика игры.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Отработка техники подачи. 2. Отработка техники передачи. 3. Учебная игра.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение правил соревнований по волейболу. 2. Составление комплекса упражнений с мячом.	8	
Раздел 4. Гимнастика		**38**	
Тема 4.1. Основы гимнастики	**Содержание учебного материала:** 1. Виды гимнастики. 2. Строевые упражнения. 3. Общеразвивающие упражнения.	4	ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Отработка строевых упражнений. 2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. 3. Отработка акробатических элементов.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: 1. Составление комплекса утренней гимнастики.	6	
5 семестр (3 курс, 1 семестр)		**56**	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**28**	
Тема 5.1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Средства и методы ППФП.	4	ОК 03, ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Составление комплекса ППФП. 2. Отработка прикладных упражнений.	6	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение особенностей ППФП для специалистов в области физической культуры.	6	
Раздел 6. Легкая атлетика (углублённое изучение)		**28**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 6.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	**Содержание учебного материала:** 1. Совершенствование техники бега на различные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков и метаний.	2	ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Отработка техники бега на короткие дистанции. 2. Отработка техники бега на длинные дистанции. 3. Отработка техники прыжков в длину и высоту.	10	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата по истории лёгкой атлетики.	6	
6 семестр (3 курс, 2 семестр)		**60**	
Раздел 7. Спортивные игры (углублённое изучение)		**30**	
Тема 7.1. Баскетбол (совершенствование)	**Содержание учебного материала:** 1. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. 2. Судейство соревнований.	2	ОК 04, ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники броска. 2.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Совершенствование тактики игры. 3. Учебная игра с судейством.		
	Самостоятельная работа: 1. Изучение жестов судьи по баскетболу.	8	
Тема 7.2. Волейбол (совершенствование)	**Содержание учебного материала:** 1. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. 2. Судейство соревнований.	2	ОК 04, ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники подачи и нападающего удара. 2. Совершенствование тактики игры. 3. Учебная игра с судейством.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение жестов судьи по волейболу.	8	
Раздел 8. Гимнастика (углублённое изучение)		**30**	
Тема 8.1. Совершенствование гимнастических упражнений	**Содержание учебного материала:** 1. Совершенствование техники акробатических элементов. 2. Страховка и самостраховка.	2	ОК 01, ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Отработка акробатических	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	элементов. 2. Отработка упражнений на снарядах. 3. Отработка страховки и самостраховки.		
	Самостоятельная работа: 1. Составление комплекса гимнастических упражнений.	6	
7 семестр (4 курс, 1 семестр)		**48**	
Раздел 9. Методика проведения физкультурно-спортивных занятий		**24**	
Тема 9.1. Планирование и проведение занятий	**Содержание учебного материала:** 1. Структура физкультурного занятия. 2. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. 3. Контроль за физической нагрузкой.	4	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Составление плана-конспекта занятия. 2. Проведение фрагмента занятия. 3. Анализ проведённого занятия.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Составление плана-конспекта физкультурного занятия.	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий		**24**	
Тема 10.1. Проведение соревнований и праздников	**Содержание учебного материала:** 1. Виды физкультурно-спортивных мероприятий. 2. Организация и проведение соревнований. 3. Сценарии спортивных праздников.	2	ОК 04, ОК 08, ПК
	Практические занятия: 1. Разработка положения о соревновании. 2. Составление сценария спортивного праздника. 3. Проведение фрагмента мероприятия.	6	
	Самостоятельная работа: 1. Разработка сценария спортивного праздника.	6	
8 семестр (4 курс, 2 семестр)		**48**	
Раздел 11. Итоговое обобщение и контроль		**48**	
Тема 11.1. Систематизация знаний и умений	**Содержание учебного материала:** 1. Повторение теоретического материала. 2. Подготовка к	2	ОК 01–ОК 04, ОК 07, ОК 08, ПК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	дифференцированному зачёту.		
	Практические занятия: 1. Выполнение практических заданий. 2. Проведение фрагментов занятий. 3. Итоговая контрольная работа.	12	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к дифференцированному зачёту.	10	
Промежуточная аттестация		**2**	
Всего:		**352**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компетенций, определённых во ФГОС.

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **«Физическая культура»** и **спортивного зала**.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (плакаты, схемы, таблицы);
- методические материалы.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, волейбольные, гимнастические палки, обручи, скакалки);
- гимнастические снаряды (брусья, перекладина, бревно, гимнастические маты);
- легкоатлетический инвентарь (эстафетные палочки, барьеры, гранаты для метания);
- измерительные приборы (секундомеры, рулетки, весы, ростомер).

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- интерактивная доска (при наличии).

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под ред. В. В. Пономарёва. — Москва : Академия, 2022. — 320 с.
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. — Москва : Академия, 2021. — 288 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КНОРУС, 2023. — 256 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Москва : Академия, 2022. — 480 с.

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Упражнения и игры : учебное пособие / В. С. Кузнецов. — Москва : Академия, 2021. — 320 с.
3. Сборник инструкций по охране труда при проведении занятий физической культурой и спортом.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы	Адрес (URL)
1	ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
2	Образовательная платформа «Юрайт»	https://urait.ru
3	Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование	https://profspo.ru
№	Адрес (URL)	Назначение
1	https://minsport.gov.ru	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2	https://www.olympics.com	Официальный сайт Международного олимпийского комитета
3	https://gto.ru	Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

Наименование программного обеспечения
Microsoft Windows
Microsoft Office
LibreOffice

Наименование программного обеспечения
Программы для создания презентаций (PowerPoint, Impress)
Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

При реализации дисциплины используются **активные и интерактивные формы** проведения занятий:

- групповые дискуссии по вопросам физической культуры и здорового образа жизни;
- ролевые игры (моделирование ситуаций проведения занятий);
- работа в малых группах при выполнении проектов;
- разбор конкретных ситуаций (анализ проведения занятий, соревнований);
- практические занятия с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

шифр наименование

Наименование специальности: **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация выпускника: **педагог по физической культуре и спорту**

Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине **«Физическая культура»** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России **от 11 ноября 2022 г. № 968**, и рабочей программы дисциплины.

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины **«Физическая культура»**, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **49.02.01 Физическая культура**. Объём часов на аудиторную нагрузку по дисциплине — **176**, на самостоятельную работу — **176**.

1.2. Объекты оценивания — результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности **49.02.01 Физическая культура** и рабочей программой дисциплины:

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приёмы двигательной деятельности;
- планировать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различными группами населения;
- осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью занимающихся;
- составлять комплексы упражнений различной направленности;
- организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия.

Знания:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни;
- способов саморегуляции психофизического состояния;
- основ теории и методики физического воспитания;
- средств и методов физической культуры;
- правил безопасности при проведении занятий.

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций: **ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ПК (по учебному плану)**.

2. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения — это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **49.02.01 Физическая культура** и рабочей программой дисциплины предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

2.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ;
- проверка выполнения самостоятельной работы обучающихся;
- проверка выполнения контрольных работ.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля: устный опрос, решение задач, тестирование по темам отдельных занятий.

Выполнение и защита практических работ. Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, учатся анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

- Практическая работа № 1 «Определение уровня физического развития».
- Практическая работа № 2 «Составление индивидуального плана физического самосовершенствования».
- Практическая работа № 3 «Составление режима дня».
- Практическая работа № 4 «Анализ рациона питания».
- Практическая работа № 5 «Комплексы упражнений на развитие силы».
- Практическая работа № 6 «Комплексы упражнений на развитие выносливости».
- Практическая работа № 7 «Комплексы упражнений на развитие гибкости».
- Практическая работа № 8 «Отработка техники бега».
- Практическая работа № 9 «Отработка техники прыжков».
- Практическая работа № 10 «Отработка техники метаний».
- Практическая работа № 11 «Отработка техники ведения мяча».
- Практическая работа № 12 «Отработка техники броска мяча».

- Практическая работа № 13 «Учебная игра в баскетбол».
- Практическая работа № 14 «Отработка техники подачи в волейболе».
- Практическая работа № 15 «Отработка техники передачи в волейболе».
- Практическая работа № 16 «Учебная игра в волейбол».
- Практическая работа № 17 «Отработка строевых упражнений».
- Практическая работа № 18 «Составление комплекса общеразвивающих упражнений».
- Практическая работа № 19 «Отработка акробатических элементов».
- Практическая работа № 20 «Составление комплекса ППФП».
- Практическая работа № 21 «Отработка прикладных упражнений».
- Практическая работа № 22 «Отработка техники бега на короткие дистанции».
- Практическая работа № 23 «Отработка техники бега на длинные дистанции».
- Практическая работа № 24 «Отработка техники прыжков в длину и высоту».
- Практическая работа № 25 «Совершенствование техники броска в баскетболе».
- Практическая работа № 26 «Совершенствование тактики игры в баскетбол».
- Практическая работа № 27 «Учебная игра в баскетбол с судейством».
- Практическая работа № 28 «Совершенствование техники подачи и нападающего удара в волейболе».
- Практическая работа № 29 «Совершенствование тактики игры в волейбол».
- Практическая работа № 30 «Учебная игра в волейбол с судейством».
- Практическая работа № 31 «Отработка акробатических элементов (углублённое изучение)».
- Практическая работа № 32 «Отработка упражнений на снарядах».
- Практическая работа № 33 «Отработка страховки и самостраховки».
- Практическая работа № 34 «Составление плана-конспекта занятия».
- Практическая работа № 35 «Проведение фрагмента занятия».
- Практическая работа № 36 «Анализ проведённого занятия».
- Практическая работа № 37 «Разработка положения о соревновании».
- Практическая работа № 38 «Составление сценария спортивного праздника».
- Практическая работа № 39 «Проведение фрагмента мероприятия».
- Практическая работа № 40 «Выполнение практических заданий (итоговое обобщение)».

- Практическая работа № 41 «Проведение фрагментов занятий (итоговое обобщение)».
- Практическая работа № 42 «Итоговая контрольная работа».

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление обучающимися практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы;
- самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной и специальной литературе;
- написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме;
- составление комплексов упражнений;
- работа со справочной литературой и нормативными материалами;
- оформление отчётов по практическим работам и подготовка к их защите;
- составление тестовых заданий по темам дисциплины.

Список самостоятельных работ:

1. Изучение основ здорового образа жизни.
2. Подготовка сообщения о влиянии вредных привычек на здоровье.
3. Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств.
4. Изучение правил соревнований по лёгкой атлетике.
5. Изучение правил соревнований по баскетболу.
6. Составление комплекса упражнений с мячом (баскетбол).
7. Изучение правил соревнований по волейболу.
8. Составление комплекса упражнений с мячом (волейбол).
9. Составление комплекса утренней гимнастики.
10. Изучение особенностей ППФП для специалистов в области физической культуры.
11. Подготовка реферата по истории лёгкой атлетики.
12. Изучение жестов судьи по баскетболу.
13. Изучение жестов судьи по волейболу.
14. Составление комплекса гимнастических упражнений.
15. Составление плана-конспекта физкультурного занятия.

16. Разработка сценария спортивного праздника.
17. Подготовка к дифференцированному зачёту.

2.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — **дифференцированный зачёт (8 семестр)**.

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

3. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта

3.1. Перечень вопросов к дифференцированному зачёту

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура». Понятие физической культуры личности.
2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Факторы, влияющие на здоровье человека.
5. Основы рационального питания.
6. Вредные привычки и их профилактика.
7. Основные физические качества и методы их развития.
8. Методы развития силы.
9. Методы развития выносливости.
10. Методы развития гибкости.
11. Методы развития быстроты и ловкости.
12. Техника бега на короткие дистанции.
13. Техника бега на длинные дистанции.
14. Техника прыжков в длину и высоту.
15. Техника метаний.
16. Правила игры в баскетбол.
17. Техника ведения, передачи и броска мяча в баскетболе.
18. Тактика игры в баскетбол.
19. Правила игры в волейбол.
20. Техника подачи, передачи и нападающего удара в волейболе.
21. Тактика игры в волейбол.
22. Виды гимнастики. Строевые упражнения.
23. Общеразвивающие упражнения.

24. Техника акробатических элементов.
25. Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений.
26. Понятие и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
27. Средства и методы ППФП.
28. Структура физкультурного занятия.
29. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
30. Контроль за физической нагрузкой на занятиях.
31. Виды физкультурно-спортивных мероприятий.
32. Организация и проведение соревнований.
33. Сценарии спортивных праздников.
34. Правила безопасности при проведении занятий физической культурой.
35. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.

3.2. Примерные тестовые задания

Инструкция по выполнению теста: выберите один правильный вариант ответа.

1. Что понимается под физической культурой личности?
    - а) совокупность знаний, умений и навыков в области физической культуры;
    - б) уровень физического развития и подготовленности;
    - в) интегративное качество, включающее мотивационно-ценностный, деятельностный и физический компоненты;
    - г) система физических упражнений.
2. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнений с отягощениями?
    - а) выносливость;
    - б) сила;
    - в) гибкость;
    - г) быстрота.
3. Какой вид спорта относится к спортивным играм?
    - а) лёгкая атлетика;
    - б) гимнастика;
    - в) баскетбол;
    - г) плавание.
4. Сколько игроков одной команды находится на площадке в волейболе?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7;
- г) 11.

5. Что является основным средством физического воспитания?
    - а) физические упражнения;
    - б) естественные силы природы;
    - в) гигиенические факторы;
    - г) режим дня.
6. Какая часть физкультурного занятия является подготовительной?
    - а) разминка;
    - б) основная часть;
    - в) заключительная часть;
    - г) вводная часть.
7. Что относится к профессионально-прикладной физической подготовке?
    - а) общая физическая подготовка;
    - б) специальная подготовка к профессиональной деятельности;
    - в) спортивная тренировка;
    - г) лечебная физическая культура.
8. Какой документ регламентирует проведение соревнований?
    - а) положение о соревновании;
    - б) протокол;
    - в) заявка;
    - г) сценарий.

Критерии оценивания тестовых заданий:

Оценка	Количество правильных ответов
«5» (отлично)	90–100 %
«4» (хорошо)	75–89 %
«3» (удовлетворительно)	50–74 %

Оценка	Количество правильных ответов
«2» (неудовлетворительно)	менее 50 %

Время выполнения задания — 40 минут.

3.3. Примерные практические задания к дифференцированному зачёту

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (10 упражнений).
2. Составить комплекс упражнений на развитие силы (8 упражнений).
3. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости (8 упражнений).
4. Составить план-конспект физкультурного занятия.
5. Провести фрагмент подготовительной части занятия.
6. Продемонстрировать технику ведения мяча в баскетболе.
7. Продемонстрировать технику подачи в волейболе.
8. Продемонстрировать технику акробатического элемента.
9. Разработать положение о соревновании.
10. Составить сценарий спортивного праздника.

Критерии оценивания практических заданий:

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	Задание выполнено правильно, в полном объёме, без ошибок; соблюдена методика выполнения
«4» (хорошо)	Задание выполнено правильно, но с незначительными неточностями
«3» (удовлетворительно)	Задание выполнено с ошибками, но методика выполнения соблюдена
«2» (неудовлетворительно)	Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

- Оценивание проводится в соответствии с рабочей программой дисциплины и настоящим ФОС.
- Результаты текущего контроля фиксируются преподавателем в журнале.

- Дифференцированный зачёт проводится в форме, установленной п. 3 настоящего ФОС.
- Апелляция результатов проводится в порядке, установленном локальными актами колледжа.