

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

**ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Е.Ю. Кузнецов

«05» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и  
телерадиовещания

## РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 7

«04» апреля 2024 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Т.А. Савина/



Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 963.

Разработчик:

Бочкарева М.П. преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)

Михайлова С.В., преподаватель высшей квалификационной категории, старший методист Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внешний)

Комлева Т.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ «Йошкар-Олинский строительный техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 188 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 168 часов, часов самостоятельной работы –20.

Содержание дисциплины включает изучение следующих тем (разделов):

- Физическая культура и формирование ЗОЖ.
- Легкая атлетика.
- Волейбол.
- Баскетбол.
- Гимнастика.
- Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04.Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания умениями, знаниями, которые формируют **общие компетенции**:

Код Результата обучения	Результат обучения
1	2
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Форма промежуточной аттестации - зачет (3,5,7 семестры), дифференцированный зачет (4,6,8 семестры).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный учебный цикл профессиональной подготовки ППССЗ и реализуется с 3 по 8 семестры.

### **2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

<b>Код ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04 ОК 08	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и - зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	188
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	166
в том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия	-
семинарские занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	20
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестр), дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)</i>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ.			4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08
	1	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
Раздел 2. Легкая атлетика.			30	
Тема 2.1.				ОК 04

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 08
	1	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости		
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			<b>32</b>	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	4	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	4	



Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	6	
Тема 3.6. Основы методики судейства.	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение передачи мяча в парах.	2	
	1	Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	2	Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Развитие ловкости.	4	
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>			<b>40</b>	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении,	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	6	

прыжком. ОФП.				
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	6	
Тема 4.5.Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4	
	2	Игра по правилам.	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе.	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2	
	2	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передачи мяча в различных позициях атакующего игрока с мячом. Ведение мяча в различных позициях атакующего игрока с мячом. Совершенствование броска мяча со штрафной линии.		
<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>			<b>22</b>	
Тема 5.1. Строевые приемы.	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Отработка строевых приёмов.	2	
Тема 5.2.Техника акробатических упражнений.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Отработка техники акробатических упражнений.	4	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	4	
Тема 5.4. Упражнения на	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04

бревне (девушки). ППФП.	1	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	2	ОК 08
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	Практические занятия		6	ОК 04 ОК 08
	1	Выполнение комплекса ОРУ.	1	
	2	Контроль комбинации по акробатике.	1	
	3	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	4	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития координации. Силовые упражнения для нижних конечностей.		
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.			46	ОК 04 ОК 08
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Практические занятия		8	
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	8	
Тема 6.2. Подачи.	Практические занятия		10	ОК 04 ОК 08
	1	Отработка подач.	10	
Тема 6.3. Нападающий удар.	Практические занятия		10	ОК 04 ОК 08
	1	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	10	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону.	Практические занятия		16	ОК 04 ОК 08
	1	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	4	
	2	Контроль техники подач, ударов справа, слева.	4	
	3	Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	4	
	4	Игра по правилам.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях.		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			16	ОК 04

Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	ОК 08
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств.	4	
	3	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	4	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	5	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	4	
<b>ВСЕГО</b>			<b>188</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

**Спортивный комплекс:** спортивный зал

Мультимедийное оборудование: компьютер - 1 шт. (процессор IntelPentium E2140/512Mb/ 160Gb/CR/DVD+RW), монитор LCDSamsung 19), мультимедийный проектор Mitsubishi SL 2V, музыкальный центр HousB – 1 шт., выносные колонки, микрофон, магнитофон HousB- 1 шт., флеш-накопитель с записями комплексов упражнений.

**Программное обеспечение:** Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия № QS34-HC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023\_CB\_3 от 29.12.2022г).

**Средства обучения:** шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волей-больные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимна-стический переменной высоты – 1 шт.; мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.; стол теннисный 3 шт.; велотренажер – 1 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; волейбольная сетка – 1 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт., ракетка для бадминтона- 2 шт., мячи для настольного тенниса - 3 шт, щиты, кольца баскетбольные ворота ,сетки, оборудование для силовых упражнений: штанга – 2 шт., гири – 6 шт.. гантели- 8 шт., блины – 23 шт., оборудование для занятий аэробикой: скакалки - 25 шт., гимнастические коврики - 25 шт., гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры, лыжная база с лыжехранилищем, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, лыжный инвентарь – 27 компл. (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази).

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

**Мультимедийное оборудование:** компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., Сист. Блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb –

1 шт., Монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

**Средства обучения:** футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, оборудованные площадки для пляжного волейбола – 2 шт., площадка с элементами полосы препятствий.

### **Стрелковый тир**

**Мультимедийное оборудование:** компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., Монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

**Программное обеспечение:** Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия № QS34-NC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023\_CB\_3 от 29.12.2022г).

**Средства обучения:** стрелковый электр. тренажер «Скатт-профес» – 2 шт., электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР - 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5мм пневм. Мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат. МЛГ – 1 шт., винтовка пневмат. «Файн-602» - 1 шт., винтовка спортивная WAL-TERLG300 дерев. ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ – 46 – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт.

### **Тренажерный зал общефизической подготовки**

**Средства обучения:** монокулятор 7\*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрит ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Эллур» противозумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., тренажер наutilus груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тренажер пер пов бед – 1 шт., тренажер стан д/жим– 1 шт., тренажер икроножст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

## 4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины

### Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы ( <i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i> )	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	<b>Журин, А.В.</b> Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 56 с. – ISBN 978-5-8114-5849-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/156624">https://e.lanbook.com/book/156624</a> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
	Учебники, учебные пособия	
1.	<b>Орлова, Л.Т.</b> Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-8114-6670-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/151215">https://e.lanbook.com/book/151215</a> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронный ресурс
2.	<b>Филиппова, Ю.С.</b> Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование) - <a href="https://znanium.com/read?id=379900">https://znanium.com/read?id=379900</a>	электронный ресурс

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

№	Наименование темы (раздела)	Результаты обучения по дисциплине	Формы контроля
1.	Физическая культура и формирование ЗОЖ.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
2.	Легкая атлетика.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
3.	Волейбол.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
4.	Баскетбол.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий.



			Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
5.	Гимнастика.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
6.	Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.

## **Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания**

Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания на практике.

Шкала оценивания:

Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

## Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год  
по дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /