

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕХНИКУМ «АВТОСЕРВИС» (МЦПК)»

РАССМОРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим советом СПб ГБПОУ
«Техникум «Автосервис» (МЦПК)»
От « ____ » _____ 2016 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Техникум
«Автосервис» (МЦПК)»
_____ Дьяков С.М.
« ____ » _____ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00.01. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ
ПО ПРОФЕССИИ ФГОС СПО**

«АВТОМЕХАНИК»

«МАСТЕР ПО ОБРАБОТКЕ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ»

«НАЛАДЧИК СВАРОЧНОГО И ГАЗОПЛАЗМЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ»

Рассмотрено и одобрено на заседании

Методической комиссии

Протокол № ____ от «__» _____ 2016

Председатель методической комиссии

2016

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 № 383 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.06.2014 № 32878).

Специальность СПО	«АВТОМЕХАНИК» «МАСТЕР ПО ОБРАБОТКЕ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ» «НАЛАДЧИК СВАРОЧНОГО И ГАЗОПЛАЗМЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ»
Уровень подготовки	Базовый
Квалификация	Техник
Форма обучения	Очная
Нормативный срок обучения	2 года 10 месяцев
На базе	среднего общего образования
Учебная дисциплина	Физическая культура
Объем курса	175 часов
Разработчик	Романова Е.Ю. преподаватель СПб ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)» <small>ученая степень, звание, должность, Ф.И.О.</small>

Аннотация дисциплина

«Физическая культура»

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной базовой части общегуманитарного и социально - экономического цикла образовательной профессиональной образовательной программы

1.Цели дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2.Место дисциплины в структуре ОПОП СПО.

Изучение дисциплины «Физическая культура» базируется на содержании образования по дисциплине естественнонаучного цикла (безопасность жизнедеятельности). Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: охрана труда

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: дисциплина нацелена на формирование общекультурных компетенций

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

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

основы здорового образа жизни;

о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

уметь

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое

самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Код компетенции. Формируемые компетенции. Результаты освоения дисциплины.

ОК -2

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

знать

современные оздоровительные системы, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек; о влиянии экологических факторов на здоровье человека; о рациональном питании, режиме труда, активном отдыхе; о влиянии упражнений вводной и производственной гимнастики на профессиональное долголетие человека, гигиенических средствах оздоровления управления работоспособностью; о профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

уметь

организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности, в том числе для работающих за компьютерами; составить и провести комплекс вводной и производственной гимнастики с учетом направления профессиональной деятельности (выносливость, координация, осанка).

владеть

простейшими методами самооценки и повышения работоспособности, снятия усталости и утомления с применением средств физической культуры; методами повышения эффективности производственного труда при помощи методики самоконтроля за уровнем развития значимых качеств (координация, выносливость, осанка); методами массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

ОК - 3.

Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

знать

о достижениях спортсменов на мировом ринге (масштабе) и достижениях внутри страны; о профилактике профессиональных заболеваний; о методах саморегуляции и управления собственным состоянием в стрессовых ситуациях.

уметь

правильно выстраивать тактику выполнения работы при командном задании, преодолевать трудности и давать оценку собственным персональным

достижениям в физическом самосовершенствовании; организовывать активный отдых сотрудников во вне рабочее время и в клубах выходного дня;

владеть

знаниями о профессиональных заболеваниях и желанием проводить их профилактику с помощью занятий спортом; стремлением совершенствоваться физически с помощью дополнительных физических упражнений и занятий различными видами спорта;

ОК – 6.

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

знать

правила различных спортивных командных игр; комплексы производственной гимнастики для поддержания тонуса организма; комплексы оздоровительных процедур (закаливание) для поддержания здоровья;

уметь

правильно распределять рабочее время с паузами для здорового отдыха; организовать спортивную игру и играть в команде;

владеть

навыками поддержания командного духа и командной работы через спортивную игру.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

00.01. « Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», «Наладчик сварочного и газоплазменного оборудования», «Мастер по обработке цифровой информации».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих и должностям служащих.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения;
- ориентироваться в теоретических, методических знаниях по физической культуре;

(за счет вариатива):

- **составление комплексов подготовительных упражнений к различным видам игр;**
- **составление комплексов упражнений в перерывах на отдых на рабочем месте в процессе профессиональной деятельности;**

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

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

(за счет вариатива)

- о роли физической культуры в профессиональной деятельности;

- правила судейства спортивных игр;

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны формироваться элементы **компетенций**:

Код	Наименование результата обучения
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 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося: 262 часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 175 часов

самостоятельной работы обучающегося: 87 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>262</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>167</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>87</i>
Итоговая аттестация по дисциплине в форме - дифференцированного зачета	

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

Наименование и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	2	3
	<i>Всего:</i>	175(87)
<i>1 курс (1-2) семестр</i>		82(47)
<i>Легкая атлетика</i>		32
	Содержание учебного материала	
	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 м., 100 м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Тройной прыжок. Метание с места. Метание с разбега. Метание на меткость. Метание на дальность.	
	Самостоятельная работа	24
	- попеременный бег на разные отрезки; - подготовка к контрольным нормативам - составить комплекс специальных беговых упражнений - составить комплекс ОРУ - составить разминку к одному из видов по легкой атлетике - организовать и провести одну из подвижных игр (любая)	
<i>Спортивные игры</i>		34
	Содержание учебного материала	

	<p>Баскетбол. Ловля и передачи мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стритбол». Передачи мяча в движении. Броски из под кольца. Техника нападения. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.</p> <p>Волейбол. Нижняя и верхняя подачи мяча. Выполнение упражнений с мячом. Прием и передача мяча стоя и в движении. Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в защите. Техника игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.</p>		
	Самостоятельная работа	17	
	<ul style="list-style-type: none"> - составить разминку соответствующему виду спорта (баскетбол) - приготовить реферат по теме «Правили игры в баскетбол» - приготовить реферат по теме «Формы занятий физическими упражнениями» - составить разминку соответствующему виду спорта (волейбол) - приготовить реферат по теме «Правила игры в волейбол» - приготовить реферат по теме «Классификация видов спорта» - подготовка к контрольным нормативам 		
Атлетическая гимнастика		10	
	Содержание учебного материала		
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Комплекс упражнений с отягощением. Соединение элементов атлетических и ОРУ. Работа на отдельные группы мышц.		
	Самостоятельная работа	6	
	<ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения силовых упражнений на тренажерах - работа на основные группы мышц (спины, плечевого пояса, ног, брюшной пресс) 		
Физическая культура	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. 2. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях ф.к. 4. Формы самостоятельных занятий. 5. Признаки чрезмерной нагрузки. 6. Ф.к. – часть общечеловеческой нагрузки. 	6	
	Итого:	82(47)	

	2 курс (3-4 семестр)	93(40)	
Легкая атлетика		32	
	Содержание учебного материала		
	Специальные беговые упражнения на развитие скорости. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег 30, 100 метров. Развитие выносливости. Бег 1000 метров. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок. Метание мяча с разбега. Метание мяча в цель, на дальность.		
	Самостоятельная работа	15	
	- самостоятельный поиск информации в Интернете для подготовки конспектов; - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег)		
Спортивные игры		48	
	Содержание учебного материала		
	Баскетбол. Ловля. Передачи мяча. Штрафной бросок. Тактика игры в защите. Ведение и бросок по кольцу. Техника игры в нападении. Двусторонняя игра. Волейбол. Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прямой нападающий удар. Судейство. Двусторонняя игра. Футбол. Удары правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Ведение мяча. Передачи в тройках. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа	20	
	- составить разминку соответствующему виду спорта (баскетбол) - приготовить реферат по теме «Правили игры в баскетбол» - приготовить реферат по теме «Формы занятий физическими упражнениями» - составить разминку соответствующему виду спорта (футбол) - приготовить реферат по теме «Правила игры в футболе» - приготовить реферат по теме « История Олимпийских игр» - подготовка к контрольным нормативам		
Акробатическая гимнастика		11	
	Содержание учебного материала		

	Круговая тренировка. Комплекс упражнений с отягощением. Соединение элементов атлетических упражнений. Работа на тренажерах. Работа на отдельные группы мышц.		
	Самостоятельная работа	5	
	- техника выполнения упражнений на тренажерах - составить самостоятельно комплекс упражнений на отдельные группы мышц : груди, спины, брюшного пресса, ног.		
теория	7. Самоконтроль на занятиях ф.к. 8. Ф.к. и спорт как социальные феномены.	2	
интегрированный зачет		1	
	Итого:	93(40)	
		Всего:	175(87)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала: оборудование для проведения занятий по спортивным играм; атлетической гимнастической и общей физической подготовки.

Технические средства обучения: магнитофон, телевизор, компьютер, тренажёры для всех групп мышц.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО: Рекомендовано ФГУ «ФИРО» / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - Москва: Академия, 2015
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: рекомендовано ФГУ «ФИРО».- 6-е издание, Москва, 2014.
3. Гришина Ю.И. «Основы силовой подготовки: знать и уметь», учебное пособие, «Гриф УМО МО РФ», издательство «Феникс», 2011.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. <http://www.openet.ru/> - сайт Российского портала открытого образования
2. <http://www.valeo.edu.ru/> - здоровье и образование
3. <http://szou.webmerit.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.-применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения;-ориентироваться в теоретических, методических знаниях по физической культуре.- составление комплексов подготовительных упражнений к различным видам игр;- составление комплексов упражнений в перерывах на отдых на рабочем месте в процессе профессиональной деятельности;	<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Дифференцированный зачёт</p>

<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- о роли физической культуры в профессиональной деятельности;- правила судейства спортивных игр;	<p>Тестирование</p> <p>Дифференцированный зачёт</p>
--	---

СПБ ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по организации и проведению практических работ предназначены для реализации учебного плана по подготовке студентов по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» проведению практических работ разработаны в соответствии с учебным планом СПБ ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)» и государственным профессиональным стандартом Российской Федерации в количестве 166 часов. Учебная программа предусматривает проведение практических работ.

Формирование практических умений (выполнять задачи, поставленные преподавателем, отрабатывать навыки и умения) необходимо для успешного овладения ОК и ПК. Практические работы занимают преимущественное положение при изучении физической культуры.

Цель данных методических рекомендаций состоит в оказании помощи студентам при проведении практических занятий по освоению физической культуры, в формировании практический умений и навыков, к выполнению соответствующего вида деятельности, обеспечивающей его профессиональные компетенции, а также развитию общих компетенций.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО: Рекомендовано ФГУ «ФИРО» / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - Москва: Академия, 2015
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: рекомендовано ФГУ «ФИРО».- 6-е издание, Москва, 2014.

3. Гришина Ю.И. «Основы силовой подготовки: знать и уметь», учебное пособие, «Гриф УМО МО РФ», издательство «Феникс», 2013.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

4. <http://www.openet.ru/> - сайт Российского портала открытого образования
5. <http://www.valeo.edu.ru/> - здоровье и образование
6. <http://szou.webmerit.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ НА ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТАХ

Практические работы выполняются студентами в соответствии с учебным расписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с преподавателем после занятий.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от уроков физической культуры.
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения работы
- ознакомившиеся с техникой безопасности поведения студентов на уроках физического воспитания
- подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Результатом выполнения практической работы является выполнение нормативов по тем или иным темам программы.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

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

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

-применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения;

-ориентироваться в теоретических, методических знаниях по физической культуре;

(за счет вариатива):

- составление комплексов подготовительных упражнений к различным видам игр;

- составление комплексов упражнений в перерывах на отдых на рабочем месте в процессе профессиональной деятельности;

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

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

(за счет вариатива)

- о роли физической культуры в профессиональной деятельности;

- правила судейства спортивных игр;

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны формироваться элементы **компетенций:**

Код	Наименование результата обучения
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 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;

- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
• Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
• Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
• Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
• Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
• Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
• Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
• Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
• Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
• Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
• Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕХНИКУМ «АВТОСЕРВИС» (МЦПК)»

РАССМОРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим советом СПб ГБПОУ
«Техникум «Автосервис» (МЦПК)»

От « _____ » _____ 2016 г.

Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «Техникум
«Автосервис» (МЦПК)»

_____ Дьяков С.М.

« _____ » _____ 2016г.

СОГЛАСОВАНО

**ПРОГРАММА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для подготовки специалистов среднего звена по специальности
ФГОС СПО 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта»**

Рассмотрено и одобрено на заседании

Методической комиссии

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2016

Председатель методической комиссии

_____ Романова Е.Ю.

Специальность СПО	23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
Уровень подготовки	базовый
Квалификация	Техник
Форма обучения	очная
Нормативный срок обучения	2 года 10 месяцев
На базе	среднего общего образования
Учебная дисциплина	ОГСЭ 04. Физическая культура
Разработчик	Романова Е.Ю. преподаватель СПб ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (МЦПК)»
	ученая степень, звание, должность, Ф.И.О.

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущей аттестации и промежуточной аттестации (в форме **дифференцированного зачета**).

КОС разработаны на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО

23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» программы учебной дисциплины « Физическая культура».

2. Результаты освоения дисциплины

Результаты обучения

(освоенные умения, усвоенные знания)

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

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

- применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения;

- ориентироваться в теоретических, методических знаниях по физической культуре;

(за счет вариатива):

- составление комплексов подготовительных упражнений к различным видам игр;

- составление комплексов упражнений в перерывах на отдых на рабочем месте в процессе профессиональной деятельности;

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

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

(за счет вариатива)

- о роли физической культуры в профессиональной деятельности;

- правила судейства спортивных игр;

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны формироваться элементы **компетенций**:

Код	Наименование результата обучения
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 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля.

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Комплексы упражнений Практические задания	Дифференцированный зачет
У.2 применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения;	Комплексы упражнений Практические задания	
У.3 ориентироваться в теоретических, методических знаниях по физической культуре;	Комплексы упражнений Практические задания	
У.4 составление комплексов подготовительных упражнений к различным видам игр;	Практические задания	
У.5 - составление комплексов упражнений в перерывах на отдых на рабочем месте в процессе профессиональной деятельности	Контрольные норма Практические	

	задания	
3.1 о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Тестовые задания Устный опрос Задания в форме ВСР	
3.2 основы здорового образа жизни;	Тестовые задания Устный опрос Задания в форме ВСР	
3.3. (за счет вариатива) о роли физической культуры в профессиональной деятельности;	Тестовые задания Устный опрос Задания в форме ВСР	
3.4. правила судейства спортивных игр;	Тестовые задания Устный опрос Задания в форме ВСР	

5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Учащиеся II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми учащимися. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

5 – а. Оценить обучение в форме написания комплекса упражнений направленный на развитие конкретной физической способности.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. (на выбор). При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3»- учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

Методика оценивания уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся,
- особенности развития двигательных способностей,
- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

5 – б. Оценить обучение в форме написания реферата по выбранной теме или предложенной преподавателем по физическому воспитанию (для студентов специальных медицинских групп).

Требования к выполнению реферата.

Темы рефератов могут варьироваться в рамках учебной программы.

Темы рефератов могут совпадать, но быть разными по содержанию.

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям. В процессе написания реферата необходимо:

1. во введении - обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
2. в основной части - раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;
3. в заключении подвести - итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
4. в списке литературы - указать наиболее современные источники информации.

объем реферата – 7 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1,5 интервал, 12 шрифтом.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию реферата:

1. Введение;
2. Обоснование выбора темы;
3. Изложение темы;
4. Заключение.
5. Список используемой литературы.

Реферат должен быть изложен в виде доклада.

Если студент хорошо ориентируется в представленном им материале, отвечает на заданные вопросы он получает отметку «5».

Если студент неуверенно излагает материал, не уверенно отвечает на вопросы отметка «4».

Неполные ответы на вопросы, неправильные формулировки, не контролирует ход мысли «3».

6. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры	
У.2 применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения;	– демонстрация правильного выполнения приемов восстановления	
У.3 ориентироваться в теоретических, методических знаниях по физической культуре;	– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	
У.4 составление комплексов подготовительных упражнений к различным видам игр;	– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий	
У.5 - составление комплексов упражнений в перерывах на отдых на рабочем месте в процессе профессиональной деятельности	– демонстрация правильного выполнения приемов страховки	
3.1 о роли физической культуры в общекультурном	– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической	

профессиональном и социальном развитии человека;	культурой	
3.2 основы здорового образа жизни;	– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья	
3.3. (за счет вариатива) о роли физической культуры в профессиональной деятельности;	– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья	
3.4. правила судейства спортивных игр;	– обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья	

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

7. Контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом для основной и подготовительной группы.

Методические рекомендации по приёму нормативов физической подготовленности.

7.1. Цель и задачи приёма контрольных нормативов.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости;
- оценка уровня развития гибкости.

Условиями успешного решения перечисленных задач является рациональный подбор средств, методов и форм физической подготовки.

Надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы, обеспечение должного контроля выполнения нормативов.

7.2. Требования к уровню физической подготовленности студента.

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов учащиеся должны:

Знать: - условия и порядок выполнения упражнений, критерии контрольных нормативов по физической подготовке.

Уметь: - правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

7.3. Описание нормативов для оценки физической подготовленности.

- Прыжок в длину с места. Позволяет определить скоростно-силовые способности. Оценивается длина прыжка с точностью до 5 см лучшей из трёх попыток.

- Челночный бег 4х9 метров. Тест, характеризующий ловкость человека.

Выполняется с высокого старта на специально размеченной площадке длиной 9м с двумя примыкающими полукругами (0,5 м), в которых находится два бруска (5x10 см). По команде двое участников бегут к противоположной стороне, берут брусок, возвращаются к месту старта и кладут его в полукруг. Затем бегут за вторым бруском, берут его и возвращаются к линии старт-финиш, не снижая скорости. Фиксируется время пробегания.

- Наклон вперед из положения сидя. Характеризует гибкость. Выполняется сидя на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами 30 см. После двух пружинистых наклонов вперед, на 3-ем наклоне руки опустить на пол и зафиксировать положение на 2 с. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см.

- Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений.

- Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Характеризует силовую выносливость. Выполняется из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, партнер удерживает ступни. Испытуемый поднимает туловище до вертикального положения, локтями касается колен. Обратным движением возвращается в исходное положение до касания лопатками поверхности.

Оценивается количество подъёмов в течение 1 мин.

- Бег на 30м., 60 м. Характеризует скоростные способности. Выполняется с низкого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробегания с точностью до 0,1 секунды.

- Бег на 1000м., 2000м., 3000м., характеризует выносливость. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают. В забеге участвуют 10-12 человек.

Д/З	Контрольные упражнения	ПОКА		
	Учащиеся	юноши		
	Оценка	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 4 х 9 м, сек	9,2	9,6	10,1
	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20
	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0
	Бег 2000 м, мин			
	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00
	Прыжки в длину с места	230	220	200
	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22
	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55