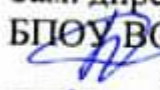


бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
БПОУ ВО «ЧМК»
 И.А. Кудрявцева
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
(с присвоением квалификации специалиста среднего звена - техник)

Рабочая программа разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 831, примерной программы по дисциплине Физическая культура, разработанной Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Колледж железнодорожного и городского транспорта» Департамента образования города Москвы.

Организация-разработчик:

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

Разработчики:

Соловьева Т.Г., преподаватель колледжа

Рекомендована цикловой комиссией «Общие гуманитарные дисциплины и ОБЖ»,
протокол № 1 от 31.08.2020 г.
Председатель ЦК Скачкова /Е.В.Скачкова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПРИЛОЖЕНИЕ А	18
6. ПРИЛОЖЕНИЕ Б	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (с присвоением квалификации специалиста среднего звена - техник).

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

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

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

- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы следующих **общих компетенций:**

- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы составляет 176 часов, в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 8 часов
- самостоятельная работа обучающихся - 168 часов

1.5. Используемые современные образовательные технологии в реализации рабочей программы учебной дисциплины

В реализации рабочей программы на учебных занятиях используются современные образовательные технологии: информационно-развивающие технологии, информационно-коммуникационные и личностно-ориентированные технологии обучения и воспитания.

1.6. Организация образовательного процесса с использованием элементов дистанционного обучения

При организации учебного процесса с использованием элементов дистанционного обучения при освоении ОГСЭ.04 Физическая культура рекомендуется использовать следующие дистанционные образовательные технологии:

- кейс – технологии, представленные при применении разнообразными средствами обучения:
 - ✓ методическими указаниями по выполнению практических работ и учебных проектов;
 - ✓ учебно-практическими разработками с тестами или вопросами для самоконтроля и контроля;
 - ✓ компьютерными электронными учебниками или обучающими программами;
 - ✓ мультимедийными материалами.
- интернет – технологии, в том числе компьютерные сетевые технологии с использованием учебников из электронных образовательных библиотек.

При использовании данных образовательных технологий допускается сочетание основных их видов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы	176
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	8
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	8
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	168
Промежуточная аттестация в форме:	
— зачет (2,3,4 курсы)	
— дифференцированного зачета (5 курс)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	8	2	ОК 2 ОК 8
	Социально-биологические основы физической культуры Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	8	2	ОК 2 ОК 8

	<p>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>	8	2	ОК 2 ОК 8
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	<p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Подвижные игры различной интенсивности</p>	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания	24	2,3	ОК 2 ОК 6

	<p>быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела, при сутулости, плоскостопии, с нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Развитие общей выносливости в длительном беге 20-40 минут 3. Выполнение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма 			ОК 8
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	<p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Упражнения на тренажерах на развитие основных</p>	1		

	<p>групп мышц.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение гимнастических упражнений с предметами.</p>			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	<p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Упражнения на снарядах.</p> <p>Юноши. Перекладина. Подъем переворотом. Выход силой. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки.</p> <p>Параллельные брусья. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. Угол на брусьях.</p> <p>Девушки. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p>	24	2,3	<p>ОК 2</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 8</p>

	Выполнение комплексов упражнений для наращивания или снижения массы тела.			
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	<i>Практическое занятие</i> Специальные упражнения для техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м. <i>Практическое занятие</i> Выполнение низкого старта, стартового разгона и техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м <i>Практическое занятие.</i> Выполнение техники бега на средние дистанции. <i>Практическое занятие.</i> Выполнение техники высокого старта и стартового разгона. <i>Практическое занятие.</i> Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. <i>Практическое занятие.</i> Тренировка в кроссовом беге. <i>Практическое занятие.</i> Выполнение техники метания гранаты с места и с разбега.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Дыхание. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 30 м, 100 м, 400 м. Кросс: 3 км – девушки, 5 км – юноши. Бег на средние дистанции - 1000 м, 2000 м, 3000 м. Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Работа рук в момент прыжка. 1. Развитие быстроты в беге на 30 м, 100 м, 500 м.	24	2,3	ОК 2 ОК 6 ОК 8

	2. Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину 3. Оздоровительный бег и ходьба 20-40 минут 4. Подготовка к бегу на 3000 м, 5000 м			
Тема 2.4. Спортивные игры	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра. Баскетбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра. Футбол Ведение мяча. Передача мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Удары по воротам. Техника игры вратаря. Обманные движения (финты). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение практическим действиям в нападении и защите. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно-тренировочные игры. Игра по правилам. Развитие игрового мышления в двусторонней игре.	24	2,3	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Практические занятия	1		

	<p><i>Практическое занятие.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.</p>			
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники классических лыжных ходов Совершенствование техники конькового хода Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов Развитие общей и специальной выносливости Бег на лыжах 5 км (Т)	24	2,3	ОК 2 ОК 3 ОК 8
	Практические занятия			
	<p><i>Практическое занятие.</i> Техника попеременного двухшажного хода.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Одновременный бесшажный и одношажный ходы.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Подъёмы и спуски в стойке устойчивости</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Скользящий лыжный ход</p>	1		
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	<p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Выполнение комплексов утренней или производственной гимнастики.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП	24	2,3	ОК 2 ОК 3 ОК 8

	с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 1. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц. 2. Выполнение комплексов утренней или производственной гимнастики.			
Промежуточная аттестация	Зачет Дифференцированный зачет	2 курс 3 курс 4 курс 5 курс	0.5 0.5 0.5 0.5	2,3
Итого:	1. Во взаимодействии с преподавателем 2. Самостоятельная работа обучающихся 3. Объем образовательной программы		8 168 176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябина. - М.: Издательство Юрайт, 2020. ЭБ «Юрайт»

Дополнительные источники:

2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. ЭБ «Юрайт»
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»
4. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО/Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2020; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс]. ЭБ «Юрайт»

5. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. пособие для СПО/ В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. - (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс].ЭБ «Юрайт»

Интернет-ресурсы

6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - www.school-collection.edu.ru
7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) – <https://www.minsport.gov.ru/>
8. Российский общеобразовательный портал - www.school.edu.ru
9. Российский портал открытого образования – <http://window.edu.ru/>
10. Федеральный портал "Российское образование" - www.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в конце 3, 4, 5, 6, семестров и дифференцированного зачета в конце 8 семестра, задания к которым рассматриваются на заседании цикловой комиссии и утверждаются заместителем директора по УР.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создается фонд оценочных средств, которые включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни	- ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания,	- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, дистанции; прыжков в длину;

связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с собственным весом. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени. Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
--	--

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Учебные нормативы по физической культуре для юношей

Вид задания	Оценка в баллах								
	2 курс 3-4 сем.			3 курс 5-6 сем.			4 курс 8 сем.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (сек)	4.4	5.0	5.5	4.3	4.9	5.3	4.2	4.8	5.5.
2. Бег 100м (сек)	14.0	14.6	15.0	13.8	14.5	14.8	13.6	14.0	14.6
3. Прыжки в длину с места (см)	230	210	190	240	215	200	245	220	200
4. Бег 2000м (мин)	8.40	9.20	10.00	8.30	9.00	9.30	8.20	8.50	9.20
5. Бег 3000м (мин)	14.00	15.00	16.00	13.20	14.30	15.20	13.00	14.00	15.00
6. Передачи мяча на месте за 30 сек. (количество раз)	35	33	28	37	34	30	38	35	30
7. Штрафной бросок из десяти (количество раз)	6	5	4	7	6	5	8	6	5
8. Подтягивание на перекладине (количество раз)	12	9	7	14	10	8	15	11	9
9. Удержание угла на параллельных брусьях (сек.)	7	5	3	8	5	3	10	7	4
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	16	12	10	18	14	10	19	15	12
11. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	26.00	27.00	29.00	25.00	26.00	27.30	24.00	25.00	27.00
12. Верхняя прямая подача из десяти (количество раз)	6	5	4	7	6	5	8	7	6
13. Прямой нападающий удар из пяти (количество раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	35	30	25	40	35	30	45	40	35
15. Прыжки со скакалкой за 30 сек.	78	70	65	85	80	75	85	75	70
16. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (количество раз)	33	28	25	35	30	25	36	32	25
17. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	13	8	6	13	7	6	13	8	6
18. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек. (количество раз)	45	40	30	50	40	30	55	45	35
19. Метание спортивного снаряда весом 700гр.	32	28	25	37	34	27	40	35	30
20. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	35	30	25	40	35	30	45	40	30
21. Рывок гири (количество раз)	35	25	15	40	30	25	40	30	25
22. Верхняя передача над собой	30	25	20	35	30	25	40	35	30
23. Приём снизу (количество раз)	30	25	20	35	30	25	40	35	30
24. Бросок в движении из 5-ти	4	3	2	4	3	2	4	3	2
25. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	130	110	100	140	120	110	145	120	110
26. Вис на согнутых руках (с.)	50	40	30	60	50	40	60	50	40
27. Челночный бег 5*10м (с.)	12.0	13.0	13.5	11.8	12.2	13.0	11.6	12.0	13.0
28. Челночный бег 3*10м (с.)	7.1	7.9	8.5	7.0	7.8	8.3	7.0	7.6	8.3
29. Челночный бег 10*10м (с.)	27.1	28.0	28.5	27.0	27.8	28.3	26.6	27.5	28.0
30. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	10	8	6	11	9	7	11.5	9	7
31. 6-минутный бег (м.)	1500	1300	1100	1600	1400	1200	1700	1500	1300
32. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз)	10	8	5	12	10	7	15	12	8
33. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5	12	8	6	15	10	7

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Учебные нормативы по физической культуре для девушек

Вид задания	Оценка в баллах								
	2 курс 3-4 сем.			3 курс 5-6 сем.			4 курс 8 сем.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (сек)	4.9	5.5	6.0	4.8	5.4	5.8	4.7	5.3	5.6
2. Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5	16.0	16.8	17.0	15.8	16.0	16.5
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	190	175	165	190	175	165
4. Бег 2000 м (мин)	10.30	12.30	13.30	9.50	11.30	12.30	9.50	11.20	11.50
5. Передачи мяча на месте за 30 сек. (количество раз)	30	27	25	31	28	25	32	28	26
6. Штрафной бросок из десяти (количество раз)	4	3	2	5	4	3	6	5	4
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (количество раз)	19	13	11	20	15	10	20	16	12
8. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	26.00	27.00	29.00	25.00	26.00	27.30	24.00	25.00	27.00
9. Верхняя прямая подача из десяти (количество раз)	5	4	3	6	5	4	7	6	5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	16	10	9	16	10	9	16	10	9
11. Прямой нападающий удар из пяти (количество раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
12. Прыжки со скакалкой за 30 сек	85	80	75	90	80	70	95	90	75
13. Прыжки со скакалкой за 60 сек	130	110	100	135	115	110	140	120	115
14. Челночный бег 3*10	8.4	9.2	9.5	8.3	9.0	9.2	8.2	9.0	9.2
15. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	9	7	16	11	8	16	11	8
16. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	13	21	17	14	21	17	14
17. 6-ти минутный бег (м)	1300	1200	900	1400	1300	1000	1450	2300	1100
18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	20	15	13	22	17	15	25	20	17
19. Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	5.30	б/вр	4.20	5.30	б/вр	4.10	5.30	б/вр
20. Кросс на 3 км по пересеченной местности	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр
21. Верхняя передача волейбольного мяча над собой (количество раз)	25	20	15	30	25	15	35	25	15
22. Приём снизу (количество раз)	25	20	15	30	25	15	35	25	15
23. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз)	8	6	4	9	7	5	10	8	5
24. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0	11.0	7.0	5.0	11.5	8.0	6.0
25. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (количество раз)	25	20	15	26	22	17	27	22	18
26. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек. (количество раз)	40	30	20	47	40	34	47	40	34
27. Выносливость. 6-минутный бег, м	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже	1400 и выше	1100 - 1200	1000 и ниже	1450 и выше	1200 - 1250	900 и ниже