

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04. Физическая культура: формирование физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний. А так же развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья колледж устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен<sup>1</sup>:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- распознавать задачу, анализировать проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи, эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; реализовывать	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем	- самоконтроля, самоорганизации

<sup>1</sup>Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	составленный план и оценивать последствия своих действий		
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, выполнять физические упражнения в команде;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> </ul>	- работы в команде
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	- рациональными приемами двигательных функций в профессиональной деятельности
ПК 1.1. Осуществлять техническое обслуживание технологического оборудования для производства продуктов питания в соответствии с эксплуатационной документацией	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность систематической двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда, а также овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предложить способы профилактики утомления или рационализации двигательного режима у представителей группы труда (в соответствии с получаемой специальностью);</li> </ul>	<p><i>Овладение двигательными действиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гармоничного физического развития обучающегося подразумевает универсальность физической подготовки в обеспечении готовности будущего</li> </ul>

	работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.		специалиста к успешной профессиональной деятельности;
ПК 1.2. Выполнять технологические операции по хранению и переработке зерна, семян в соответствии с технологическими инструкциями	- проводить техническое обслуживание	- подобрать и применять комплекс производственной гимнастики для представителей группы труда (в соответствии с получаемой <i>специальностью</i> ).	<i>В части трудового воспитания:</i> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Учебные занятия <sup>2</sup>	170	118
Самостоятельная работа	10	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в 3-7 семестре в форме зачета, в 8 семестре- в форме дифференцированного зачета	2ч +2ч +2ч из часов практ.	
<b>Всего</b>	<b>170</b>	<b>118</b>

**Тематический план и содержание учебной дисциплины  
СГ.04. Физическая культура 2, 3 и 4 курс**

№	Наименование тем	II курс, семестр		III курс, семестр		IV курс, семестр		Итого
		3	4	5	6	7	8	
<b>I.</b>	<b>I. Практическая часть</b>							
1	Лёгкая атлетика	4	4	4	5	1		18
2	Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика		4		2	3		9
3	Гимнастика	4		2		4		10
4	Спортивные игры по выбору. Волейбол	6	6	2	2	4		20
5	Спортивные игры по выбору. Баскетбол	4	6	1	6	3		20
6	Лыжная подготовка		6		8		11	25
7	Спортивные игры по выбору. Футбол	5	4	2	6	4		21
8	Плавание		5		2			7
9	Выполнение нормативов	4	4	4	4	4	4	24
10	Вид аттестации (час)	1 Зачет	1 Зачет	1 Зачет	1 Зачет	1 Зачет	1 Д.зачет	6
	<b>Всего практических занятий (часов)</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>160</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>		<b>52</b>		<b>40</b>		<b>160</b>
	Максимальная нагрузка	28	40	16	36	24	16	160
	Обязательная нагрузка	28	40	16	36	24	16	160

**Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04  
Физическая культура**

№ п/п	Наименование тем	IV курс		Итого
		7	8	
<b>I. Практическая часть</b>				
1	Лёгкая атлетика.	1		1
2	Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика	3		3
3	Гимнастика	4		4
4	Спортивные игры по выбору. Волейбол	4		4
5	Спортивные игры по выбору. Баскетбол	3		3
6	Лыжная подготовка	-	11	11
7	Спортивные игры по выбору. Футбол	4		4
8	Плавание	-		-
9	Выполнение нормативов	4	4	8
10	Вид аттестации (Зачет, дифференцированный зачет) час	1 Зачет	1 Зачет	2
	<b>Всего практических занятий (часов)</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>40</b>
	<b>Всего часов за учебный год</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>40</b>
	Максимальная нагрузка	24	16	40
	Обязательная нагрузка	24	16	40

## 2.2.Содержание дисциплины СГ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретических и практических занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел I. Практический раздел. Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>170</b>	
<b>Тема 1.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 1.1, ПК 1.2
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Фазы: отталкивание, полёт, приземление. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Разучивание подвижных игр и эстафет с элементами легкой атлетики. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (дев), 700 г (юн). Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (кроссовый бег, средние и длинные дистанции 2 км-дев, 3 км-юн).Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м; 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	18	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	

<b>Атлетическая гимнастика</b>	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики.	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 1.1, ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>9</b>	
	Знакомство с работой в тренажерном зале. Совершенствование упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	9	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Разучивание строевых упражнений и приёмов. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	10	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4. Спортивные игры по</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08;
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения,		

<b>выбору. Волейбол</b>	передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом.	-	ПК 1.1, ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	Изучение техники перемещения и стойки волейболиста. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Разучивание передачи мяча «сверху», двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разучивание техники блокирования: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Развитие физических способностей средствами волейбола. Совершенствование техники игры, взаимодействия игроков. Освоение и совершенствование техники выполнения подачи мяча. Совершенствование индивидуальных действий игрока.	20	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5. Спортивные игры по выбору. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 1.1, ПК 1.2
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	Изучение техники перемещения и стойки баскетболиста. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Разучивание техники передач мяча разным способом. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами баскетбола.	20	

	Разучивание техники быстрого прорыва. Длинная передача. Разучивание индивидуальных защитных действий в обороне. Броски. Изучение техники броска. Совершенствование техники владения мячом. Броски.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	25	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 1.1, ПК 1.2
	Правила техники безопасности при занятии лыжами, одежда, подбор инвентаря. Ходьба на лыжах различными способами передвижения: одновременным бесшажным ходом (под уклон), попеременным двухшажным ходом; изучение техники подъемов (ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой») и спусков; повороты переступанием, выработка равновесия на скользящей опоре. Совершенствование техники спусков (в высокой стойке, в основной стойке, в низкой стойке, в стойке для отдыха). Первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение технического норматива в ходьбе (беге) на лыжах на 3 км (5 км). Подвижная игра. Контроль, самоконтроль, пульсометрия после прохождения дистанции.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	25	
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование способов передвижения. Разучивание поворотов переступанием, выработка равновесия на скользящей опоре. Совершенствование техники подъемов и спусков. Выполнение технического норматива: бег на лыжах на 3 км (дев), 5 км (юн). Применение навыков контроля, самоконтроля, пульсометрии после прохождения дистанции.	25	
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	

<p><b>Спортивные игры по выбору. Футбол</b></p>	<p>Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры и методика судейства. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Система опеки: персональная опека, зонная система защиты. Индивидуальная опека игрока с мячом и без мяча. Техника безопасности на занятиях футболом.</p>	-	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 1.1, ПК 1.2</p>
<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	21		
<p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Совершенствование технико-тактических приёмов игры. Разучивание техники ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы с последующей передачей партнёру (в колоннах). Развитие физических способностей средствами футбола. Закрепление техники передачи мяча в одно касание. Учебная игра. Совершенствование защитных действий игроков.</p>	21		
<p><b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-		
<p><b>Тема 8. Выполнение нормативов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	24	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p>Обязательные испытания и тесты по выбору в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении ВФСК «ГТО»</p>			
<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	24		
<p>Выполнение контрольного теста: бег на 100 м; бег на 2км, 3 км; подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; рывок гири весом 16 кг; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в минуту); прыжок в длину с места; метание спортивного снаряда; бег на лыжах на 3 км, 5 км; кросс по пересеченной местности на 3 км, 5 км; плавание на 50 м.</p>	24		
<p><b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-		
<p><b>Тема 9.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		

<b>Плавание</b>	История развития плавания. Стили плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием. Работа рук и ног на суше, при плавании способом «кроль» на груди и спине. Имитационные упражнения пловца на суше. Имитационные упражнения пловца на суше, для совершенствования техники плавания. Согласование движений рук и ног в сочетании с дыханием.	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 1.1, ПК 1.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7</b>	
	Техника безопасности при занятиях плаванием. Ознакомление с работой рук и ног на суше, при плавании способом «кроль» на груди и спине. Совершенствование имитационных упражнений пловца на суше, для совершенствования техники плавания. Согласование движений рук и ног в сочетании с дыханием.		
	<b>В том числе самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<i>Промежуточная аттестация (3-7 семестры- зачет, 8 семестр- дифференцированный зачет)</i>		бчасов из практ. часов	
<b>Всего</b>		<b>170</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;
- плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивный зал имеет разметку футбольного, волейбольного и баскетбольного поля.

**Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).**

Комплект для занятий **лёгкой атлетикой**: нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки, мячи малые резиновые для метания, гранаты весом 500 г, 700 г, мячи малые теннисные, сетка для переноса мячей, рулетка металлическая.

Комплект для занятий **гимнастикой**: скакалки гимнастические, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая.

Комплект для занятий **по общей физической подготовке**: стенки гимнастические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, перекладины, палки гимнастические, каток гимнастический.

Комплект для занятий **подвижными играми с элементами спортивных игр**: мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи медболы весом 2 кг, насос для накачивания мячей с иглой, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, ворота, канат для перетягивания, жилетки игровые.

Комплект для занятий **по лыжной подготовке**: стеллаж для хранения лыж, лыжи с креплениями, ботинки лыжные, палки лыжные.

**Плавание**: доска для плавания.

**Открытые спортивные площадки**: имеется стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, турник, уличные брусья, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, стойки и сетка волейбольные, баскетбольные щиты. Имеется комната для хранения спортивного инвентаря, раздевалка и кабинет физической культуры.

Контрольно- измерительное, информационное спортивное оборудование и инвентарь: рулетки, свистки судейские, секундомеры, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов), аптечка медицинская.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, используются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Собянин Ф.И.. Физическая культура.: учебник для студентов сред. проф. учебных заведений. — Ф.И. Собянин. -Ростов н/Д: Феникс, 2020.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<http://lfksport.ru/>
3. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
4. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.olympic.ru>
6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2018. – 236 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам и содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 2, Т 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5-пос; 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8	- составление словаря терминов, либо кроссворда; - защита презентации, доклада;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Т 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5-пос, 2.6-2.10	- выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 2, Т 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5-пос, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7, 2.2.8	- составление профессиограммы; - составление дневника самоконтроля; - фронтальный опрос; - тестирование, контрольное тестирование; - составление комплекса упражнений; - контрольная работа по теории; - демонстрация комплекса ОРУ;
ПК 1.1		- сдача контрольных нормативов

	Р 2. Т 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	(упражнений); - оценка результатов выполнения практической работы;
ПК 1.2	Р 2. Т 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	- оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях; - оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности; - сдача нормативов ГТО.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся**

#### *Знания:*

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах: устный опрос, написание тестовых заданий, письменная работа, мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы.

#### *Уровень владения техникой упражнения:*

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает суть движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

*Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

*Уровень физической подготовленности:*

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным

показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся  
средствами промежуточной аттестации  
(в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	VII ступень (18-19лет)	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 60 м (с)	8,9	10,7
	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:20
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	-
	Кросс на 3 км (мин, с)	-	19:20
	Кросс на 5 км (мин, с)	27:00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+ 6	+ 7

<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	167
	Подъемы туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31
6	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:30
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённость не менее 10 км (кол-во навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6,5,5	6,5,5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		5	5

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Приложение 2.

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	VIII ступень (20-24 лет)	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 60 м (с)	9,1	11,1
	Бег на 100 м (с)	15,8	18,1
2	Бег на 1000 м (мин, с)	-	4:35
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	13:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	21:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	-

	Кросс на 3 км (мин, с)	-	19:35
	Кросс на 5 км (мин, с)	26:30	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	9
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+ 6	+ 8
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	167
	Подъемы туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	31
6	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	32	-
	весом 500 г (м)	-	13
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	1:28
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяжённость не менее 10 км (кол-во навыков)	3	3
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6,5,5	6,5,5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	5	5

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 6 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Приложение 3.

#### **Требования к результатам обучения студентов специальной группы:**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про-

изводственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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;
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).