

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

« 23 » 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

Профиль обучения  
Уровень изучения  
Форма обучения

технологический

базовый

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413, и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2022 г. № 1095

Разработчик:  
преподаватель

  
Т.Н. Сергеенко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 5 от « 16 » 03 2025 г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 6 от « 27 » 03 2025 г.

Председатель методического  
совета техникума

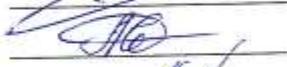
  
П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

  
А.В. Ляхов

Заведующий отделением

  
А.В. Чаплыгина

Старший методист / методист

  
Е.А. Муравьева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы, одобренного педагогическим советом техникума, протокол №      от «      »      20     г., на заседании П(Ц)К, протокол №      от «      »      20     г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы, одобренного педагогическим советом техникума, протокол №      от «      »      20     г., на заседании П(Ц)К, протокол №      от «      »      20     г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...13	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы (очная форма обучения), входящая в состав укрупненной группы специальностей по направлению подготовки 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы, утвержденным приказом Минпросвещения России от 12 декабря 2022г. №1095.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 – основы здорового образа жизни.

умения:

У1– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 – выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) компетенции:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 2.4. Консультировать заинтересованных лиц и пользователей по требованиям и работе с функциями системы.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>104</b>
из них в форме практической подготовки	94
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>104</b>
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	96
<b>Самостоятельная работа</b>	–
<b>Итоговая аттестация</b>	
зачет	2
зачет	2
зачет	2
дифференцированный зачет	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия физической культурой</b>				
<b>Тема 1.1</b> Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	<b>Практическое занятие №1.</b> Выполнять упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №2.</b> Выполнять упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	
<b>Тема 1.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие №3.</b> Освоить технику тесовых упражнений комплекса ГТО	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №4.</b> Выполнять упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2	
<b>Тема 1.3</b> Осуществление самоконтроля за	<b>Практическое занятие №5.</b> Освоить практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.

индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие №6.</b> Выполнять самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	2	
<b>Тема 1.4</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №7.</b> Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №8.</b> Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	2	
<b>Тема 1.5</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №9.</b> Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №10.</b> Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	2	2	
<b>Тема 1.6</b> Основная гимнастика	<b>Практическое занятие №11.</b> Выполнять строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №12.</b> Выполнять общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые	2	2	
	<b>Практическое занятие №13.</b> Выполнять общеразвивающие упражнения на снарядах и тренажерах	2	2	

	<b>Практическое занятие №14.</b> Выполнять прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	2		
<b>Тема 1.7</b> Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие №15.</b> Выполнять упражнения			ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.	
	<b>Девушки</b> Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	<b>Юноши</b> Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	2		2
	<b>Практическое занятие №16.</b> Выполнять упражнения				
	<b>Девушки</b> Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	<b>Юноши</b> Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	2		2
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	–		
<b>4 семестр</b>					
<b>Тема 1.8</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №17.</b> Выполнять упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	–	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.	
	<b>Практическое занятие №18.</b> Выполнять 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	2	2		

	<b>Практическое занятие №19.</b> Выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	2	
	<b>Практическое занятие №20.</b> Выполнять упражнения со свободными весами	2	2	
	<b>Практическое занятие №21.</b> Выполнять упражнения и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	
	<b>Практическое занятие №22.</b> Выполнять упражнения и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	
<b>Тема 1.9</b> Баскетбол	<b>Практическое занятие №23.</b> Освоить технику 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	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №24.</b> Освоить тактику игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	2	
	<b>Практическое занятие №25.</b> Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	2	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Освоить и усовершенствовать технику выполнения приёмов игры	2	2	
	<b>Практическое занятие №27.</b> Освоить и усовершенствовать приёмы тактики защиты и нападения	2	2	
	<b>Практическое занятие №28.</b> Выполнять технико-тактические приёмы в игровой деятельности	2	2	
	<b>Практическое занятие №29.</b> Развить физические способности средствами баскетбола	2	2	

<b>Тема 1.10</b> Волейбол	<b>Практическое занятие №30.</b> Освоить технику выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, 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	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №31.</b> Освоить тактику игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	2	
	<b>Практическое занятие №32.</b> Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	–	
<b>5 семестр</b>				
<b>Тема 1.11</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №33.</b> Выполнять упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №34.</b> Выполнять упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	
<b>Тема 1.12</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие №35.</b> Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №36.</b> Выполнять упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2	
<b>Тема 1.13</b> Осуществление самоконтроля за	<b>Практическое занятие №37.</b> Освоить практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.

индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие №38.</b> Освоить выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	2	
<b>Тема 1.14</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №39.</b> Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №40.</b> Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	2	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	–	
<b>6 семестр</b>				
<b>Тема 1.15</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Практическое занятие №41.</b> Выполнять упражнения Всероссийского физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №42.</b> Освоить характеристику нормативных требований для обучающихся СПО	2	2	

<b>Тема 1.16</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Практическое занятие №43.</b> Освоить современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №44.</b> Освоить особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	2	
<b>Тема 1.17</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	<b>Практическое занятие №45.</b> Освоить формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	2	ОК 04, ОК 06, ПК 2.4.
	<b>Практическое занятие №46.</b> Выполнять упражнения различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	2	2	
	<b>Практическое занятие №47.</b> Освоить особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	2	
	<b>Практическое занятие №48.</b> Освоить практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития			
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	–	
<b>Всего</b>		<b>104</b>	<b>94</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебного предмета в ОБПОУ «КЭМТ» имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая пристенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, комплект медболов.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж.

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

Для реализации программы в библиотечном фонде ОБПОУ «КЭМТ» имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд.,

испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. Физкультура для всех [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru>

4. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] URL: [http://www.gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kultura.html](http://www.gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>знания:</b>            31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            32 – основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p>
<p><b>умения:</b>            У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия, составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</p>

## Оценка уровня физической подготовленности

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание на одной ноге с опорой о стенку количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест - челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

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

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

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

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.

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 противопоказания и ограничения, 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.