

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

Приказ № 145-Обгт « 14 » мне 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ООП6.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Профиль обучения	<u>технологический</u>
Уровень изучения	<u>базовый</u>
Форма обучения	<u>очная</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.06.2022 г. № 444.

Разработчик:

преподаватель первой

квалификационной категории

С.Н. Комаров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 7 от «20» 05 2024г.

Председатель П(Ц)К

Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 4 от «13» мая 2024 г.

Председатель методического совета
техникума

П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

С.С. Рудчик

Заведующий отделением

В.А. Шкурина

Старший методист / методист

Ю.Ю. Киреева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, 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 15.02.16 Технология машиностроения, 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .	17
3.1. Материально-техническое обеспечение	17
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по профессии 15.02.16 Технология машиностроения

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного рабочего, служащего, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного рабочего, служащего.

1.2.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также соответствующих им результатам обучения согласно ФГОС СОО.

Компетенции (ОК, ПК)	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>ЛР09 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>ЛР20 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>ЛР21 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР22 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>МР18 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>МР21 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>МР26 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни</p> <p>ПК 1.1. Анализировать требования технического</p>	<p>ПРБ1 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ПРБ2 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ6 – положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

	задания на проектирование цифровых систем.	
ОК04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<p>ЛР 9- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>ЛР13-способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>ЛР22 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>МР18 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>МР21- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления</p>	<p>ПРБ1 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ПРБ3 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	<p>ЛР13- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>ЛР22- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>МР49 - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</p> <p>МР50 - саморегулирования, включающего</p>	<p>ПРБ4 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ6 – положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

	самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	80
Обязательная аудиторная нагрузка:	80
теоретические занятия, в т. в форме практической подготовки	-
практические занятия, в т. в форме практической подготовки	80
Самостоятельная работа, в т. в форме практической подготовки	-
Промежуточная аттестация	
Зачет	2
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций и личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Современное состояние физической культуры и спорта				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Практическое занятие №1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	-	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, МР18, МР21, МР26, ПР61, ПР62
	Практическое занятие № 2 Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	-	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, МР18, МР21, МР26, ПР61, ПР62
Раздел 2. Методико-практические занятия				
Тема 2.1. Методико-практические занятия Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 3. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	-	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, МР18, МР21, МР26, ПР61, ПР62
	Практическое занятие № 4. Упражнения и комплексы упражнений различной	2	-	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, МР18, МР21, МР26, ПР61, ПР62

	функциональной направленности			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 5 Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	2	-	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР21, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 6 .Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	-	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР21, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.	Практическое занятие № 7. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	-	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР21, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 8. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	-	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР21, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 9. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	-	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР21, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66

	Практическое занятие № 10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	-	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР21, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие № 11. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	-	ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4;ПР6 8;
	Практическое занятие № 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13, ЛР 22; МР18, МР21, МР26,МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64
Тема 2.6 Основная гимнастика	Практическое занятие № 13. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	-	; ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 14. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13, ЛР 22; МР18, МР21, МР26,МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64

	Практическое занятие № 15. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	-	ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4;ПР6 8;
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 16. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13, ЛР 22; МР18, МР21, МР26,МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64
	Практическое занятие № 17. Сдача контрольных нормативов	2	-	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Зачет	2		
2 семестр				
Раздел 3 Спортивные игры				
Тема 3.1. Баскетбол	Практическое занятие № 19. 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	2	-	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66

	Практическое занятие № 20. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13, ЛР 22; МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64
	Практическое занятие № 21. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13, ЛР 22; МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64
	Практическое занятие № 22. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	-	ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4; ПР6 8;
	Практическое занятие № 23. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13, ЛР 22; , МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64
	Практическое занятие № 24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	-	ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4; ПР6 8;
	Практическое занятие № 25. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13, ЛР 22; МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64

Тема 3.2 Волейбол	Практическое занятие № 26. Техника 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	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13, ЛР 22; МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64
	Практическое занятие № 27. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	-	ОК 04; ЛР 10; ЛР21; ЛР 26; ЛР 28; ЛР 31; МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР62, ПР65
	Практическое занятие № 28. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	-	ОК 06; ЛР 10; ЛР21; ЛР 26; ЛР 28; ЛР 31; МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР62, ПР65
	Практическое занятие № 29. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	-	ОК 06; ЛР 10; ЛР21; ЛР 26; ЛР 28; ЛР 31; МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР62, ПР65
	Практическое занятие №30. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	-	ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4; ПР6 8;
	Практическое занятие № 31. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	-	ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4; ПР6 8;

	Практическое занятие № 32. Развитие физических способностей средствами волейбола	2	-	ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4;ПР6 8;
Раздел 4 Легкая атлетика				
Тема 4.1. Легкая атлетика	Практическое занятие № 33. 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)	2	-	ОК 06; ЛР 10; ЛР21; ЛР 26; ЛР 28; ЛР 31; МР18, МР21, МР26,МР 28; МР 31; ПР62, ПР65
	Практическое занятие № 34. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	-	ОК 06; ЛР 10; ЛР21; ЛР 26; ЛР 28; ЛР 31; МР18, МР21, МР26,МР 28; МР 31; ПР62, ПР65
	Практическое занятие № 35. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2		ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4;ПР6 8;
	Практическое занятие № 36. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	-	ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4;ПР6 8;
	Практическое занятие № 37.	2	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13,

	Совершенствование техники спринтерского бега			ЛР 22; МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64
	Практическое занятие № 38. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	-	ОК 07; ЛР13, ЛР 22; МР49, МР50, ПР6 4; ПР6 8;
	Практическое занятие № 39. Совершенствование техники спринтерского и эстафетного бега	2	-	ОК 04, ОК 06, ЛР9, ЛР 10; ЛР13, ЛР 22; МР18, МР21, МР26, МР 28; МР 31; ПР61, ПР63, ПР64
Всего		80		
Промежуточная аттестация				
Дифференцированный зачет		2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета «физическая культура» в ОБПОУ «КЭМТ» имеется: спортивный зал, лыжная база.

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы для настольного тенниса.

Средства обучения: секундомер, измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. – 11-е изд. стер. – М.: Просвещение, 2023. – 271 с.

Электронно-библиотечная система: ВООК.ru [Электронный ресурс] –

URL: Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень; гл. ред. В.И. Лях – Режим доступа: <https://book.ru/book/951356>, свободный.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – Москва : РУСАЙНС, 2024. – 258 с.

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>

3.2.3 Интернет-ресурсы

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

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

3. Физическая культура: Теория.ру (www.teoriya.ru) [Электронный ресурс] URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

4. Я иду на урок физкультуры [Электронный ресурс] URL: <https://spo.1sept.ru/urok/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Общая / профессиональная компетенция	Раздел / тема	Типы оценочных мероприятий
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Раздел 1, Тема 1.1	Составление словаря терминов Фронтальный опрос
	Раздел 3, Тема 3.1	Тестирование Разноуровневые задания Оценивание практической работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 2, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6	Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Оценивание практической работы Демонстрация комплекса ОРУ Сдача контрольных нормативов
	Раздел 3, Тема 3.2, Тема 3.3	Устный опрос Тестирование Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
	Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 2, Тема 2.1, Тема 2.2, Тема 2.3, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6	Оценивание практической работы Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Демонстрация комплекса ОРУ Сдача контрольных нормативов
	Раздел 3, Тема 3.1, 3.2, 3.3	Устный опрос Тестирование Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
	Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов

Оценка уровня физической подготовленности девушек

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.