

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)

Индустриальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

Д.Тамф Д.В. Помишвайнко
(подпись) (И. О. Фамилия)

«24» 05 2024 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
«__»__ 20__ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
«__»__ 20__ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
«__»__ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	СГ.04
Специальность:	13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-3
Семестр(ы):	3-6

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 797.

Разработчик Федорова Ю.В., преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>20.05.24</u> № <u>6</u>	<u>Федорова</u>	<u>Ю.В.</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Рябева А.Н.</u>	<u>А.Н.</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Ю.В.

А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования с учетом ПОП.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК) включающие в себя способность:

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 5, ОК 8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 142 часа, в том числе:

для очной формы обучения:

аудиторная учебная нагрузка обучающегося 130 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Учебная нагрузка (всего)	<i>142</i>
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	<i>130</i>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	<i>12</i>
практические занятия	<i>118</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>12</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	<i>2</i>

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
3 семестр		
Раздел 1. Физическая культура и спорт как общественное явление		4/0
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	4
	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	4
	2. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.	
Раздел 2. Легкая атлетика		8/0
Тема 2.1. Равномерный кросс.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие №1. Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса.	2
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие №2. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 2.3. Переменный бег.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие №3. Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров.	2
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие №4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	2

Раздел 3. Общая физическая подготовка		6/0
Тема 3.1. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие №5. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	2
Тема 3.2. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие №6. Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	2
Тема 3.3. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие №7. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц, выносливость, быстроту, ловкость.	2
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.		14/4
Тема 4.1. Техника выполнения передач	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 8. Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение верхней и нижней передачи	2
Тема 4.2. Техника выполнения подач	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 9. Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощенных условиях.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Верхняя прямая подача	2
Тема 4.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	2

Тема 4.4. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 11. Выполнение передач, подач мяча.	2
Тема 4.5. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 12. Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	2
Тема 4.6. Учебно- тренировочные игры	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 13-14. Учебно-тренировочные игры	4
4 семестр		
Раздел 5. Физическая культура и спорт как общественное явление		4/0
Тема 5.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	
	1. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2
	2. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой	2
Раздел 6. Лыжная подготовка		10/0
Тема 6.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие № 15. Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2
Тема 6.2. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие № 16. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км, 5 км (юноши)	2
Тема 6.3. Техника спусков, подъемов	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие № 17. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2
Тема 6.4. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	Практическое занятие № 18. Прохождение дистанции на время 1 км	2
Тема 6.5.	Содержание учебного материала	

Контрольные нормативы	Практическое занятие № 19. Прохождение дистанции на время 3 км	2
Раздел 7 Спортивные игры. Баскетбол.		12/2
Тема 7.1. Стойка и передвижения.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 20. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Стойки, повороты	2
Тема 7.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 21. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	2
Тема 7.3. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 22. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении.	4
	2. Практическое занятие № 23. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите.	
Тема 7.4. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 24. Выполнение передач, ведения мяча, броска.	2
Тема 7.5 Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 25. Учебно-тренировочная игра	2
Раздел 8 Плавание		8/0
Тема 8.1. Техника плавания	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 26. Техника плавания «Кроль на груди»	2
Тема 8.2. Техника плавания	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 27. Техника плавания «Кроль на спине»	2
Тема 8.3. Техника старта	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 28. Обучение старта стилем «Кроль на груди»	2
Тема 8.4.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 29 Контрольный отрезок 25 м, 50 м	2

Контрольные нормативы		
Раздел 9 Легкая атлетика		12/0
Тема 9.1. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 30. Бег на короткие дистанции	2
	2. Практическое занятие № 31. Эстафетный бег	2
	3. Практическое занятие № 32. Кроссовый бег, развитие скоростной выносливости	2
	4. Практическое занятие № 33. Метание гранаты	2
	5. Практическое занятие № 34. Бег по пересеченной местности	2
Тема 9.2. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 35. Зачетный урок 3000 м(девушки), 5000 м (юноши) без учёта времени	2
5 семестр		
Раздел 10 Физическая культура и спорт как общественное явление		4/0
Тема 10.1. Физическая культура, как средство укрепления здоровья	Содержание учебного материала	
	Физическая культура как социальное явление	2
	Здоровье как базовая ценность человека	2
Раздел 11 Легкая атлетика		
Тема 11.1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала	6/0
	1. Практическое занятие № 36. Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально-беговых упражнений	2
Тема 11.2. Метание гранаты	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 37. Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча	2
Тема 11.3. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 38. Метание гранаты на оценку	2
Раздел 12 Общая физическая подготовка		6/0

Тема 12.1.	Содержание учебного материала	
ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса	1. Практическое занятие № 39. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой	2
Тема 12.2.	Содержание учебного материала	
ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса	1. Практическое занятие № 40. Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения)	2
Тема 12.3.	Содержание учебного материала	
Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах	1. Практическое занятие № 41. Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой	2
Раздел 13 Спортивные игры. Футбол		8/2
Тема 13.1	Содержание учебного материала	
Ведение мяча и передвижения	1. Практическое занятие № 42. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с мячом, обманные движения	2
Тема 13.2.	Содержание учебного материала	
Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	1. Практическое занятие № 43. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях	2
Тема 13.3.	Содержание учебного материала	
Тактика нападения и защиты	1. Практическое занятие № 44. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении.	4

	2. Практическое занятие № 45. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Техника и тактика игры вратаря	
6 семестр		
Раздел 14 Легкая атлетика		8/0
Тема 14.1. Выполнение прыжковых упражнений	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие №46. Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений	2
Тема 14.2. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 47. Сдача контрольных нормативов: Прыжок в длину с места	2
Тема 14.3. Кроссовый бег	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 48. Бег в свободном темпе 3 км	2
Тема 14.4. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 49. Сдача контрольных нормативов Бег без учета времени 3 км	2
Раздел 15 Спортивные игры. Баскетбол.		12/4
Тема 15.1. Стойка и передвижения	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 50. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Остановки, работа с защитником	2
Тема 15.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 51. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение мяча на месте, в движении	2
Тема 15.3. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 52. Штрафной бросок	2

Тема 15.4. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 53. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении.	4
	2. Практическое занятие № 54. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите.	
Тема 15.5. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 55. Выполнение передач, ведения мяча, броска.	2
Раздел 16 Плавание		6/0
Тема 16.1. Брасс	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 56. Техника плавания «Брасс»	2
Тема 16.2. Спасение тонущих	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 57. Подплывание к пострадавшему	2
Тема 16.3. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	1. Практическое занятие № 58. Сдача контрольных нормативов	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Всего		142

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт] – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/106205>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/84086>
- Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. – Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. – 38 с. – Текст : электронный // ЭБС PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/117112>.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;

- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROFобразование».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости: оценивания практических занятий, тестирования, устных опросов, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни. 	<p>«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.</p> <p>«хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом</p>	<p>Текущий контроль: регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>

	<p>допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</p> <p>«удовлетворительно»:</p> <p>обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>«неудовлетворительно»:</p> <p>обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	
<p>Умения:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	<p>«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное понимание всего объема программного материала для демонстрации конкретных умений;</p> <p>«хорошо»: обучающийся показывает понимание всего изученного программного</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений;</p> <p>оценка использования методов самоконтроля за</p>

профессиональных целей.	материала, однако допускает незначительные ошибки и недочёты при демонстрации умений, но может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; «удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет проблемы при демонстрации умений, может исправить ошибки только при помощи преподавателя; «неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил основное содержание материала, не может продемонстрировать конкретные умения или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.	показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой. Промежуточная аттестация
-------------------------	--	---

4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

Промежуточной аттестацией по учебному предмету «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий;
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений;
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине освоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.

Баскетбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

Волейбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10

4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
Атлетическая гимнастика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3х10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	- 14.30	- 15.00	- 15.50	12.00	12.45	13.30

	3 км.-юноши						
	в мин.						
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					

2.Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- д. Физическая культура
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.
- ж. Лыжная подготовка
- и. Волейбол.
- к. ГТО

Критерии оценивания тестовых заданий:

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.