

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»**

**Инженерная школа одежды (колледж)**

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

«29» \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУП.01.06**

(Индекс дисциплины)

**Физическая культура**

(Наименование дисциплины)

Цикловая комиссия: Физической культуры

29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»

Специальность: \_\_\_\_\_

Квалификация: Технолог - конструктор

Программа подготовки: Базовая

### План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Очно-заочное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	195		
	<b>Обязательные учебные занятия</b>	117		
	Лекции, уроки	4		
	Практические занятия, семинары	113		
	Лабораторные занятия			
	Курсовой проект (работа)			
	<b>Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)</b>	78(4)		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен			
	Зачет	1,2		
	Контрольная работа			
	Курсовой проект (работа)			

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.05.2014 г. № 534  
и на основании учебного плана № 21-02/1/20, 20-02/1/20,  
19-02/1/20, 18-02/1/20

Составитель(и): Преподаватель Шаповалов К.В.  
*(должность, Ф.И.О., подпись)*

Председатель цикловой  
комиссии: Шаповалов К.В.  
*(Ф.И.О. председателя, подпись)*

#### **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Директор колледжа: Вершигора А.В.  
*(Ф.И.О. директора, подпись)*

Методический отдел: Ястребова С.А.  
*(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)*

# 1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре ППСЗ

Самостоятельная  Обязательная

Общеобразовательный цикл

Часть модуля  Вариативная

Профессиональный  
модуль:

(Индекс  
модуля)

(Наименование профессионального модуля)

## 1.2. Цель дисциплины

Сформировать компетенции в области физической культуры

## 1.3. Задачи дисциплины

- Представить технологии современных оздоровительных систем физического воспитания, обогатить индивидуальный опыт занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта
- Дать представление о системе профессиональных и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.
- Раскрыть систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

## 1.4. Компетенции, формируемые у обучающегося в процессе освоения дисциплины

ДОК 1 Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

## 1.5. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Уметь:
- 1) 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) (ДОК 1);
  - 2) использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (ДОК 1);
  - 3) активно применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности (ДОК 1).
- Знать:
- 1) современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанные с учебной и производственной деятельностью (ДОК 1);
  - 2) основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (ДОК 1);
  - 3) физические упражнения разной функциональной направленности (ДОК 1).

## 1.6. Дисциплины (модули, практики) ППСЗ, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущем уровне образования

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b> Бег на средние и длинные дистанции ; бег на короткие дистанции ; метание теннисного мяча; прыжки в длину с места ; прыжки в высоту ; беговые эстафеты и упражнения.	32		
<b>Тема 2 . Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения .</b> Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног ; упражнения для развития силы мышц живота ; упражнения для развития гибкости и координационных способностей ; комплексное развитие физических качеств; составление комплекса гимнастических или общеразвивающих упражнений.	34		
<b>Текущий контроль</b> (Прием контрольных норматива, защита рефератов)	4		
<b>Консультации</b>	2		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2		
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>74</b>		
<b>Тема 3. Общая физическая подготовка</b> Упражнения для развития силовых способностей, общей и специальной выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей	52		
<b>Тема 4. Спортивные игры</b> Волейбол: техника перемещений , подач, передач, нападающих ударов, приемов, блоков, основные тактические приемы, тактика нападения и защита;	31		
<b>Тема 5. Спортивные игры</b> Баскетбол: способы передвижений с мячом , ведения , повороты , передачи и ловля мяча , броски б/б мяча в корзину , основные тактические приемы .	30		
<b>Текущий контроль</b> (Прием контрольных норматива, защита рефератов)	4		
<b>Консультации</b>	2		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2		
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>121</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>195</b>		

## 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3.1. Лекции, уроки

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Тема 1	1	2				
Тема 4	2	2				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>4</b>				

### 3.2. Практические занятия, семинары

Номера изучаемых тем	Наименование и форма занятий	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Тема 1.	Практическая работа Техника и тактика бега. Бег на средние дистанции 100м,500м и 1000; бег на короткие дистанции ; эстафета на скоростной бег;	1	20				
Тема 1.	Текущий контроль (Прием	1	2				

Номера изучаемы х тем	Наименование и форма занятий	Очное Обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
	контрольных нормативов)						
Тема 2.	Практическая работа Упражнения для развития силовых способностей. сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине;	1	20				
Тема 2.	Текущий контроль (Прием контрольных нормативов, рефераты)	1	2				
Тема 2.	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	1	2				
	Всего	1	46				
Тема 3.	Практическая работа Поднимание и опускание туловища лёжа на коврик, до угла 90 градусов , количество раз за одну минуту.	2	10				
Тема 3.	Практическая работа Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	2	10				
Тема 3.	Практическая работа Метание теннисного мяча в цель – баскетбольные щиты с разметкой, количество очков из 10 попыток.	2	8				
Тема 3.	Текущий контроль (Прием контрольных нормативов, рефераты)	2	2				
Тема 4.	Практическая работа Волейбол. Изучение техники подач и тренировка. Кол-во подач через сетку. Тактика нападения и защиты; эстафеты с б/б мячами ; ведение б/б мяча вокруг в/б площадки.	2	18				
Тема 4.	Текущий контроль (Прием контрольных нормативов)	2	2				
Тема 5.	Практическая работа Выполнение бросков баскетбольного мяча в корзину - специальные упражнения .	2	9				
Тема 5.	Практическая работа Двусторонняя игра	2	6				
Тема 5.	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2	2				
	Всего	2	67				
		<b>ВСЕГО:</b>	113				

### 3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрено

### 4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

### 5. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера тем, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
Темы 1-2	Приём контрольных нормативов	1	1				
Темы 1-2	Проверка рефератов	1	1				
Темы 3-5	Приём контрольных нормативов	2	1				
Темы 3-5	Проверка рефератов	2	1				

### 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Выполнение домашних заданий	1	8				
Подготовка рефератов	1	8				
Подготовка к дифференцированному зачёту	1	8				
<b>Всего</b>	<b>1</b>	<b>24</b>				
Выполнение домашних заданий	2	16				
Подготовка рефератов	2	18				
Подготовка к дифференцированному зачёту	2	16				
<b>Всего</b>	<b>2</b>	<b>50</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>74</b>				

### 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

#### 7.1. Характеристика видов и используемых активных и интерактивных форм занятий

Краткая характеристика вида занятий	Используемые активные и интерактивные формы	Объем занятий в активных и интерактивных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>Лекции, уроки:</b> лекции обеспечивают теоретическое изучение дисциплины. На лекциях излагается основное содержание курса.	Не предусмотрено	-		
<b>Практические занятия, семинары:</b>	командное соревнование	12		

Краткая характеристика вида занятий	Используемые активные и интерактивные формы	Объем занятий в активных и интерактивных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Обеспечивают возможность обучающимся стать полноправными участниками процесса восприятия, опыт обучающихся служит основным источником учебного познания.	малых групп обучающихся, игровые имитационные игры			
<b>Лабораторные занятия:</b> Не предусмотрено				
<b>ВСЕГО:</b>		12		

## 7.2. Балльно-рейтинговая система оценивания успеваемости и достижений обучающихся

### Перечень и параметры оценивания видов деятельности обучающегося

№ п/п	Вид деятельности обучающегося	Весовой коэффициент значимости, %	Критерии (условия) начисления баллов
1	Аудиторная активность: посещение лекций и практических занятий, сдача контрольных нормативов	40	<b>1 семестр</b> 4 балла за каждое занятие (всего 23 занятия в семестре), максимум 92 баллов 4 балла за сдачу контрольных нормативов текущего контроля (всего 2 норматива), максимум 8 баллов <b>2 семестр</b> 2 балла за каждое занятие (всего 34 занятия семестре), максимум 68 балла 8 баллов за сдачу контрольных нормативов текущего контроля (всего 4 норматива), максимум 32 балла
2	Подготовка и представление устных докладов, либо участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях на первенство СПбГУПТД, района, участие в спартакиадах ССУЗов, во Всероссийских массовых соревнованиях и мероприятиях	20	До 100 баллов за доклад на занятии (всего 1 доклад в семестре), максимум <b>100</b> баллов;  либо участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях – 50 баллов, призовое место 50 баллов, максимум 100 баллов.
3	Дифференцированный зачет	40	Сдача нормативов обязательного минимума - 50 баллов; демонстрация прироста обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени – 50 баллов.  Либо сдача рефератов на заданную тему – 50 баллов, устное раскрытие информации по теме – 50 баллов (для особых групп здоровья).
<b>ИТОГО (%):</b>		100	

## Перевод балльной шкалы в традиционную систему оценивания

Баллы	Оценка по нормативной шкале
86 - 100	5 (отлично)
75 – 85	4 (хорошо)
61 – 74	
51 - 60	
40 – 50	3 (удовлетворительно)
17 – 39	
1 – 16	2 (неудовлетворительно)
0	

## 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102487.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователе

### 8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Джалилов П. Б. Физическая культура. Биохимические основы спортивной работоспособности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Джалилов П. Б., Гусельникова Е. В., Стогова Е. А. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 132 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=2018173](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2018173), по паролю.
2. Никулина Л. Б. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебное пособие / Никулина Л. Б., Храпов В. И., Трушина Т. Л., Никулин И. В. — СПб.: СПбГУПТД, 2019.— 169 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=201999](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201999), по паролю.

### 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/>



**8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

программное обеспечение:

Microsoft Windows 10 Pro;

Office Standart 2016

**8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

1. Спортивный зал
2. Спортивные снаряды
3. компьютер, проектор с экраном

**8.6. Иные сведения и (или) материалы**

Не предусмотрено

**9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**9.1. Описание показателей, оценочных средств, критериев и шкал оценивания компетенций**

**9.1.1. Показатели оценивания компетенций и оценочные средства**

Коды компетенций	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде УМК цикловой комиссии
ДОК 1	Самостоятельно организывает место занятий, подбирает средства и инвентарь и применяет их в конкретных условиях. Понимает назначение спортивных снарядов. Понимает логику командных игр, способы распределений функций игроков. Понимает значимость физической культуры в современном мире	Практическое задание,  доклады	Перечень практических заданий по дисциплине, Перечень тем докладов (19 тем)

**9.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций**

Баллы	Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций	
		Устное собеседование	Практическая работа
86 - 100	5 (отлично)	Полный, исчерпывающий ответ, явно демонстрирующий глубокое понимание предмета и широкую эрудицию в оцениваемой области. Критический, оригинальный подход к материалу. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
75 – 85	4 (хорошо)	Ответ полный, основанный на проработке всех обязательных источников информации. Подход к материалу ответственный, но стандартный. Учитываются баллы, накопленные в	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, , легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, но были

		течение семестра.	допущены не более двух незначительных ошибок. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
61 – 74		Ответ стандартный, в целом качественный, основан на всех обязательных источниках информации. Присутствуют небольшие пробелы в знаниях или несущественные ошибки. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, , легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, но были допущены значительные ошибки. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
51 - 60	3 (удовлетворительно)	Ответ воспроизводит в основном только лекционные материалы, без самостоятельной работы с рекомендованной литературой. Демонстрирует понимание предмета в целом, без углубления в детали. Присутствуют существенные ошибки или пробелы в знаниях по некоторым темам. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
40 – 50		Ответ неполный, основанный только на лекционных материалах. При понимании сущности предмета в целом – существенные ошибки или пробелы в знаниях сразу по нескольким темам, незнание (путаница) важных терминов. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.	Задание выполнено полностью, но с многочисленными существенными ошибками. При этом нарушены правила оформления или сроки представления работы. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Неспособность ответить на вопрос без помощи экзаменатора. Незнание значительной части принципиально важных элементов дисциплины. Многочисленные грубые ошибки. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
1 – 16		Непонимание заданного вопроса. Неспособность сформулировать хотя бы отдельные концепции дисциплины. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.	Движение не выполнено Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
0		Попытка списывания, использования неразрешенных технических устройств или пользования подсказкой другого человека (вне зависимости от успешности такой попытки). Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.	Отказ от выполнения упражнения Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.

## 9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки практического опыта, умений и знаний

### 9.2.1. Перечень тем докладов (рефератов.) по дисциплине (для обучающихся отнесённых по медицинским показаниям к специальным группам здоровья)

№	Формулировка темы (рефератов, эссе, пр.)
---	--

п/п	
1.	Цели и задачи дисциплины "Физическая культура". Роль физической культуры в воспитании личности. Виды физической культуры.
2.	Спорт в физическом воспитании студентов. Олимпийские виды спорта.
3.	Основы здорового образа жизни.
4.	Строение тела человека, его тканей, органов.
5.	Воздействие на организм природных и социально-экологических факторов внешней среды.
6.	История возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Легкая атлетика в современном мире.
7.	Правила соревнований и их судейство в легкой атлетике.
8.	Бег на короткие дистанции. Основы теории и методики обучения.
9.	Бег на средние и длинные дистанции. Основы теории и методики обучения.
10.	Прыжки в длину. Основы теории и методики обучения.
11.	Метание предметов на дальность и в цель. Основы теории и методики обучения.
12.	Физические способности человека.
13.	Упражнения для развития силы.
14.	Упражнения для развития выносливости.
15.	Упражнения для развития быстроты.
16.	Упражнения для развития ловкости.
17.	Упражнения для развития гибкости.
18.	Развитие физических качеств с помощью тренажеров.
19.	Виды подвижных и спортивных игр с мячом.

#### 9.2.2. Варианты типовых заданий по дисциплине

№ п/п	Условия типовых заданий	Вариант ответа
1	Бег на средние дистанции	Нормативы для девушек – 500 метров 1 мин 55 сек Для юношей -1000 метров 3мин 45 сек (на отлично)
2	Метание теннисного мяча на дальность (девушки).	Оценка (м): "5"-24 "4"-20 "3"-16.
3	Прыжки в длину с места	(на отлично) Девушки – 1м 80 см Юноши – 2 м 30см
4	Метание теннисного мяча в цель – баскетбольные щиты с разметкой с расстояния 15 м юноши (10м девушки), количество очков из 10 попыток (юноши).	Оценка (в очках): "5"-9 "4"-7 "3"-4;5.
5	Поднимание и опускание туловища до угла 90 градусов, лежа на гимнастическом коврике (брюшной пресс) за 1мин (девушки).  Поднимание и опускание туловища до угла 90 градусов, лежа на гимнастическом коврике (брюшной пресс) за 1мин (юноши).	Оценка (раз): "5"-40 "4"-35 "3"-30.  Оценка (раз): "5"-42 "4"-37 "3"-32.
6	Выполнение челночного бега, 3x10 метров	Оценка в сек, (на отлично)

		8,2 сек (девушки), 7,2 (юноши)
7	Выполнить подтягивание на высокой и низкой перекладинах	Оценка в размах. (на отлично) Высокая перекладина юноши – 13 раз Девушки, низкая перекладина – 15 раз
8	Выполнить прыжки со скакалкой	Оценка в размах за 30 секунд (на отлично) Девушки 75 раз Юноши 70 раз
9	Бег на короткие дистанции	100 метров (на отлично) девушки – 16 секунд, юноши – 13 секунд
10	Баскетбол. Выполнение передач мяча в стенку с расстояния 2 м – девушки и 3м- юноши, количество за 30 секунд	(на отлично) Девушки – 31 раз, Юноши-28 раз.

### 9.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и практического опыта

#### 9.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче зачета и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (принято на заседании Ученого совета 27.04.2021г., протокол № 5)

#### 9.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (у обучающихся из специальных групп здоровья)

устная  письменная  компьютерное тестирование  иная

#### Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (у обучающихся из основной и подготовительной групп здоровья)

устная  письменная  компьютерное тестирование  иная

**Иная** – выполнение практических заданий (контрольных нормативов)

#### 9.3.3. Особенности проведения (зачета)

- для обучающихся отнесённых по медицинским показаниям к специальным группам здоровья дифференцированный зачёт проходит в устной форме в виде устного собеседования по реферату.

- для обучающихся отнесённых к основной и подготовительной медицинским группам здоровья зачёт проходит в форме выполнения практических заданий в виде контрольных упражнений (нормативов).

На дифференцированный зачёт отводится 2 академических часа. Подводится итог за семестр с учётом выполненных контрольных упражнений текущего контроля.