

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**

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор,  
проректор по учебной работе

А.Е. Рудин

«29» июня 2021 г

## Рабочая программа дисциплины

**ОГСЭ.05.01**

**Физическая культура**

Учебный план: 20-02-1-30, 19-02-1-30

Код, наименование  
специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника Бухгалтер

Уровень образования: Основное общее образование

Форма обучения: Очная

### План учебного процесса

| Составляющие учебного процесса  |                                 | Очное обучение | Заочное обучение |
|---|---------------------------------|----------------|------------------|
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы) | <b>По плану</b>                 | <b>160</b>     |                  |
|   | <b>С преподавателем</b>         | <b>156</b>     |                  |
|   | Лекции, уроки                   |                |                  |
|   | Практические занятия, семинары  | 156            |                  |
|   | Консультации                    |                |                  |
|   | <b>Промежуточная аттестация</b> |                |                  |
|   | Курсовой проект (работа)        |                |                  |
| <b>Самостоятельная работа</b>   | 4                               |                |                  |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра)  | Экзамен                         |                |                  |
|   | Зачет                           | 3,4,5,6        |                  |
|   | Контрольная работа              |                |                  |
|   | Курсовой проект (работа)        |                |                  |

Санкт-Петербург  
2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **05.02.2018 г. № 69**.

Составитель(и): Забродин А.Ю.

*(Ф.И.О., подпись)*

Председатель цикловой  
комиссии: Шаповалов К.В.

*(Ф.И.О., подпись)*

#### **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Директор колледжа,  
реализующего  
образовательную  
программу: Вершигора А.В.

*(Ф.И.О., подпись)*

Методический отдел: Ястребова С.А.

*(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура»

#### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05.01 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| ОК    | Умения  | Знания   |
|-------|---|--|
| ОК 1. | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 2. | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации;   | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  |

|       |  |  |
|-------|--|--|
|       | оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска  |  |
| ОК 3. | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования   |
| ОК 4. | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  |
| ОК 8. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | 160         |
| в том числе:   |             |
| теоретическое обучение                                     | -           |
| практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )         | 148         |
| <i>Самостоятельная работа</i>                              | 4           |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> | 8           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                         | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| 1   | 2  | 3             | 4   |
| <b>Тема № 1.</b><br><b>Легкая атлетика.</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>30</b>     | <b>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.</b>                                       |
|   | 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.<br>3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.<br>4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.<br>5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).<br>6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. |               |   |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>30</b>     |   |
|   | Практическое занятие №1 Обучение технике низкого старта.   | 4             |   |
|   | Практическое занятие № 2 Стартовый разгон.   | 4             |   |
|   | Практическое занятие № 3 Бег на короткие дистанции.  | 8             |   |
|   | Практическое занятие № 4 Повторить технику низкого старта.   | 4             |   |
| Практическое занятие № 5 Техника бега по дистанции. | 8  |               |   |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  | <b>Текущий контроль</b>  | 2         |  |
| <b>Тема № 2.<br/>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b> | Содержание учебного материала  | <b>32</b> |  |
|  | Практическое занятие № 6<br>Общеразвивающие упражнения.  |           |  |
|  | Практическое занятие № 7 Упражнения в паре с партнером.  |           |  |
|  | Практическое занятие № 8 Упражнения с гантелями.   |           |  |
|  | Практическое занятие № 9 Упражнения с набивными мячами.  |           |  |
|  | Практическое занятие № 10 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). |           |  |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>30</b> |  |
|  | Практическое занятие № 11 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.  | 4         |  |
|  | Практическое занятие № 12 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.   | 4         |  |
|  | Практическое занятие № 13 Развитие силовой выносливости.   | 4         |  |
| Практическое занятие № 14 Комплекс силовых упражнений.   | 4  |           |  |
| Практическое занятие № 15 Выполнение ОРУ.  | 8  |           |  |
| Практическое занятие № 16 Комплекс ОРУ с набивными мячами.   | 4  |           |  |
|  | Текущий контроль   | 2         |  |

|  |   |           |                                     |
|--|---|-----------|-------------------------------------|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Пробежка на короткие дистанции на время   | <b>1</b>  |                                     |
|  | <b>Промежуточная аттестация<br/>(дифференцированный зачет)</b>  | <b>2</b>  |                                     |
|  | <b>Всего за 3 семестр</b>   | <b>63</b> |                                     |
| <b>Тема № 3.<br/>Спортивные<br/>игры.</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>43</b> | <b>ОК1, ОК2, ОК3,<br/>ОК4, ОК8.</b> |
|  | Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.   |           |                                     |
|  | Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.  |           |                                     |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>42</b> |                                     |
|  | Практическое занятие № 17. Способы передвижений с мячом, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы.   | 18        |                                     |
|  | <b>Текущий контроль</b>   | 2         |                                     |
|  | Практическое занятие № 18. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | 18        |                                     |
|  | <b>Текущий контроль</b>   | 2         |                                     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Игра в баскетбол.  | <b>1</b>  |                                     |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>(дифференцированный зачет)</b> | <b>2</b>  |           |                                     |
| <b>Всего за 4 семестр</b>                                      | <b>43</b>   |           |                                     |



|                                |   |           |                                 |
|--------------------------------|---|-----------|---------------------------------|
| <b>Тема 4. Лёгкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>22</b> | <b>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.</b> |
|                                | Лёгкая атлетика<br>Бег на средние дистанции, метание мяча, прыжки в длину с места.  |           |                                 |
|                                | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>23</b> |                                 |
|                                | Практическая работа № 19. Бег на средние дистанции  | 2         |                                 |
|                                | Практическая работа № 20. Метание мяча  | 2         |                                 |
|                                | Практическая работа № 21. Прыжки в длину с места.   | 2         |                                 |
|                                | Практическая работа № 22. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.              | 2         |                                 |
|                                | <b>Текущий контроль</b>   | 2         |                                 |
|                                | Практическая работа № 23. Выполнить упражнения на развитие гибкости, координационных способностей   | 4         |                                 |
|                                | Практическая работа № 24. подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 4         |                                 |
|                                | <b>Текущий контроль</b>   | 2         |                                 |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Пробежка 2 км  | <b>1</b>  |                                 |
|                                | <b>Промежуточная аттестация (контрольная работа)</b>  | <b>2</b>  |                                 |
| <b>Всего за 5 семестр</b>      | <b>23</b>   |           |                                 |
| <b>Тема №5. Силовая</b>        | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Специальные физические упражнения,   | <b>31</b> | <b>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.</b> |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
| <b>подготовка.</b>   | укрепляющие мышцы рук.   |           |  |
|  | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.   |           |  |
|  | 3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.                                    |           |  |
|  | 4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.  |           |  |
|  | 5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.  |           |  |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>30</b> |  |
|  | Практическое занятие № 25. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.             | 4         |  |
|  | Практическое занятие № 26. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.           | 4         |  |
|  | Практическое занятие № 27. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | 4         |  |
|  | Практическое занятие № 28. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.             | 4         |  |
| <b>Текущий контроль</b>  | <b>2</b>   |           |  |
| Практическое занятие № 29. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | 4  |           |  |
| Практическое занятие № 30 Обучение развитию общей и силовой выносливости.                        | 4  |           |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  |           |  |
| Выполнение общих развивающих физических упражнений.  | <b>1</b>   |           |  |

|               |  |            |  |
|---------------|--|------------|--|
|               | <b>Текущий контроль</b>                                | <b>2</b>   |  |
|               | Промежуточная аттестация<br>(дифференцированный зачет) | <b>2</b>   |  |
|               | <b>Всего за 6 семестр</b>                              | <b>31</b>  |  |
| <b>Всего:</b> |  | <b>160</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальный спортивный объект: спортивный зал.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> — Текст : электронный.

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

а) основная учебная литература

1. 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

2. 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

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.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. пользователей

в) учебно-методическая литература

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.

**3.2.3. Дополнительные источники.**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки  | Методы оценки  |
|--|--|--|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> | <p><b>На отлично</b><br/> 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.</p> <p><b>На хорошо</b><br/> 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 не более двух незначительных ошибок. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p><b>На удовлетворительно</b> 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.</p> <p><b>Не удовлетворительно</b><br/> Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>основы проектной деятельности<br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</p>  |   |   |
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;</p> | <p><b>На отлично</b><br/>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.</p> <p><b>На хорошо</b><br/>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 не более двух незначительных ошибок. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p><b>На удовлетворительно</b> 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.</p> <p><b>Не удовлетворительно</b></p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ.<br/>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.<br/>Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> |  |
|---|--|--|