

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

**Колледж технологии, моделирования и управления**

(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: Общепрофессиональных дисциплин 03

Специальность: 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Квалификация: Менеджер по продажам

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>	238		
	<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>	121(4)		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен	-		
	Дифференцированный зачёт	1,2		
	Контрольная работа	-		
	Курсовой проект (работа)	-		

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по соответствующей специальности

и на основании учебного плана № 21-02/11/2, 20-02/1/2, 19-02/1/2, 21-02/3/2, 20-02/3/2, 19-02/3/2

Составитель(и): Преподаватель Голубева С.А., Старк М.В.

*(должность, Ф.И.О., подпись)*

Председатель цикловой комиссии: Голубева С.А.

*(Ф.И.О. председателя, подпись)*

#### **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Директор колледжа: Корабельникова М.А.

*(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

## 1.2. Цель дисциплины

Укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

## 1.3. Задачи дисциплины

- Создать целостное представление о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социально-профессиональном развитии специалиста;
- Приобрести основы теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающие грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- Сформировать осознанную потребность к физическому самовоспитанию, здоровому образу жизни;
- Приобрести опыт творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;

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

Док 01: 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 приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений (док 01)
  - 2) выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, совершенствованию техники движений ( док 01 )
  - 3) составлять комплексы утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма ( док 01 )
  - 4) выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр ( док 01 )
- Знать:
- 1) роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств (док 01) .

## 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 тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	4		
Тема 2. Легкая атлетика- техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег на средние дистанции: техника и тактика бега, преодоление поворотов. Прыжки в длину-техника прыжков в длину с места и с разбега: разбег, отталкивание, приземление. Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления.	16		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 3. Гимнастика- строевые приёмы: построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения ( ОРУ ) с предметами и без предметов, составление комплексов упражнений направленной коррекции и методика подбора упражнений силовой направленности.	8		
Тема 4. Основы техники игры в волейбол- техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, практика игры и судейства, методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки, правила игры; общая физическая подготовка ( ОФП )- упражнения на гибкость и силовой направленности.	18		
Тема 5. Основы техники игры в баскетбол- передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места с близких и средних дистанций, ловля мяча, передвижения и остановки, специальные упражнения для самоподготовки, простейшие правила игры, практика судейства и игры ; общая физическая подготовка ( ОФП )- упражнения на гибкость и силовой направленности	16		
Тема 6. Основы техники игры в флорбол и бадминтон( продолжение) - основы техники, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка ( ОФП ): упражнения на гибкость и силовой направленности	16		
Тема 7. Многоборье ГТО- бег на 100 м: техника бега; метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие; бег на дальние дистанции; нормативы по силовой подготовке; стрельба из пневматической винтовки; туризм: элементы техники; правила соревнований; методика и самостоятельная работа студентов по тренировке нормативов комплекса ГТО	10		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 1 семестре (ОЧНОЕ отделение): контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	<b>8</b>		
<b>Промежуточная аттестация в 1 семестре - дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>		
Тема 3. Гимнастика (продолжение)- строевые приёмы: построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения ( ОРУ ) с предметами и без предметов, составление комплексов ОРУ. упражнений направленной коррекции и методика подбора упражнений силовой направленности.	16		
Тема 4. Волейбол (продолж)- техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, практика игры и судейства, методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки, правила игры; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности	23		
Тема 5. Баскетбол (продолж) - передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места с близких и средних дистанций, ловля мяча, передвижения и остановки, специальные упражнения для самоподготовки, практика игры простейшие правила игры ; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности	19		
Тема 6. Основы техники игры в флорбол и бадминтон (продолжение) - основы техники, правила игры, практика игры; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности	23		
Тема 7. Многоборье ГТО (продолж)- бег на 100 м: техника бега; метание гранаты, техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие; бег на дальние дистанции; нормативы по силовой подготовке; стрельба из пневматической винтовки; туризм: элементы техники; правила соревнований; методика и самостоятельная работа студентов по тренировке нормативов комплекса ГТО	48		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 2 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения (по ОЧНОЙ форме)</b>	<b>8</b>		
<b>Промежуточная аттестация во 2 семестре - дифференцированный зачёт</b>	<b>3</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>238</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 курса	Объем (часы)
1	1	2				
3	2	1				
4	2	1				
<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)
2.1	Бег на короткие дистанции	1	4				
2.2	Прыжки в длину	1	4				
2.3	Бег на средние дистанции	1	4				
3.1	Строевые приёмы	1	2				
3.2	Комплексы ОРУ, методика их составления	1	2				
4.1	Волейбол: нижняя прямая подача	1	4				
4.2	Волейбол: передачи сверху и приём мяча снизу двумя руками	1	4				
4.3	Волейбол: правила игры, практика игры	1	2				
5.1	Стойки, передачи, Передвижения	1	2				
5.2	Броски, передачи, ведение	1	6				
6	Флорбол	1	4				
7.1	Нормативы по силовой подготовке	1	6				
<b>2-7</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>1</b>	<b>2</b>				
3.2	Комплексы ОРУ	2	4				
3.3	Методика составления комплексов направленной коррекции	2	4				
4.4	Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками	2	4				
4.5	Основы тактики игры	2	4				
4.6	Практика судейства и игры	2	4				
5.3	Передачи мяча в движении	2	2				
5.4	Техника штрафного броска	2	2				
5.5	Бросок после ведения, ОФП	2	4				
5.6	Практика судейства и игры, ОФП	2	2				
6.3	Флорбол - техника изученных приёмов, практика игры	2	6				
6.4	Бадминтон: основы техники	2	2				
6.5	Бадминтон: практика игры, ОФП	2	4				
7.2	Стрельба	2	4				
7.3	Техника туризма	2	4				
7.4	Бег на 100 метров	2	6				
7.5	Метание гранаты	2	6				
7.6	Бег на длинные дистанции	2	6				

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)
<b>2-7</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	<b>3</b>				
<b>Всего:</b>			<b>113</b>				

### 3.3. Лабораторные занятия

не предусмотрены

## 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
1.1	Письменный опрос	1	1				
2.1-2,3	Контрольный норматив	1	3				
4.1	Контрольное упражнение	1	1				
5.2	Контрольное упражнение	1	1				
7.1	Контрольный норматив	1	3				
4.4	Контрольное упражнение	1	1				
1.2	Письменный опрос	2	1				
4.5-4.6	Контрольный норматив	2	2				
5.4	Контрольное упражнение	2	1				
5.5-5.6	Контрольный норматив	2	1				
6.3	Контрольное упражнение	2	1				
7.4-7.6	Контрольный норматив	2	3				

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер курса	Объем (часы)
Освоение теоретического материала	1	2				
Подготовка к практическим занятиям	1	20				
консультации	1	2				
Домашние задания	1	20				
Подготовка к зачётам	1	7				
Подготовка к практическим занятиям	2	30				
консультации	2	2				
Домашние задания	2	28				
Подготовка к зачётам	2	10				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>121</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> Разъясняются правила техники безопасности при работе в спортзале, основы здорового образа жизни				
<b>Практические занятия</b> Разъясняются правила соревнований по спортивным играм, обучающиеся самостоятельно принимают участие в судействе, руководят командами на площадке, разрешают спорные ситуации, трактуют отдельные пункты правил в зависимости от подготовленности участников игры; Объясняется методика составления комплексов упражнений, обучающиеся самостоятельно проводят часть занятия с группой, руководят ею, делают необходимые замечания; на занятиях; Обучающимся даётся возможность творчески относиться к процессу обучения, предлагать свои оригинальные упражнения, обсуждать их целесообразность с преподавателем	Тренинг исследовательская работа, диспуты, разбор конкретных ситуаций, приём конкретных решений, командные соревнования малых групп	100		
<b>Лабораторные занятия</b> Не предусмотрены				
<b>ВСЕГО:</b>		100		

### 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	Посещение практических занятий, прохождение текущего контроля (ОЧНАЯ форма)	40	<u>1 семестр</u> - Посещение занятий, по 1 баллу за каждое, всего 23 занятия, максимум <b>23</b> балла - Выполнение письменного опроса (1) текущего контроля - максимум <b>14</b> баллов - выполнение контрольных упражнений (всего 9 по 9 баллов) – максимум <b>63</b> балла <u>2 семестр</u> - Посещение занятий, по 1 баллу за каждое, всего 33 занятия, максимум <b>33</b> балла - Выполнение письменного опроса (1) текущего контроля - максимум <b>3</b> балла - выполнение контрольных упражнений (всего 8 по 8 баллов) – максимум <b>64</b> балла
2	Уровень самоподготовки и активность во время занятий (ОЧНАЯ форма)	15	Достигнутый уровень прогресса в выполнении контрольных нормативов после самостоятельных занятий: -по легкой атлетике – максимум 30 баллов -по многоборью ГТО- максимум 30 баллов -другие упражнения – максимум 20 баллов

			Работа на уроках- максимум 20 баллов
3	Активность во внеурочных мероприятиях по физической культуре и спорту (ОЧНАЯ форма)	15	- участие в спортивных городских соревнованиях - максимум <b>40</b> балл -участие в районных соревнованиях –максимум <b>30</b> баллов -участие в спортивных соревнованиях внутри колледжа- максимум <b>10</b> баллов - участие в массовых оздоровительных мероприятиях максимум <b>20</b> баллов
4	Прохождение промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)	30	<u>ОЧНАЯ форма</u> - сдача контрольных нормативов (всего 10 нормативов до 8 баллов за каждый) – максимум <b>80</b> баллов - выполнение письменного задания (2 вопроса по 10 баллов) – максимум <b>20</b> баллов
			<u>ЗАОЧНАЯ форма</u> - ответы на вопросы устного собеседования (4 вопроса по 25 баллов) – максимум 100 баллов
<b>ИТОГО (%):</b>		100	

#### Перевод балльной шкалы в традиционную систему оценивания

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

## 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

1. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=201882](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882), по паролю.

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



Программное обеспечение :  
Microsoft Windows 10Pro  
Office Standart 2016

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

1. Учебные фильмы по физической культуре <http://fizkult-ura.ru/video/film>
2. Единый портал интернет -тестирования в сфере образования <http://www.i-exam.ru/>

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

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь

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

не предусмотрены

## 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 01	Обладает умениями и знаниями по физической культуре, необходимыми в практической и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий, составляет необходимые комплексы упражнений, контролирует своё самочувствие, оценивает подготовленность. Физически подготовлен для сдачи норм комплекса ГТО, выполнения технических действий по легкой атлетике и в спортивных играх	Вопросы для зачета; Контрольные нормативы	Перечень контрольных нормативов, Перечень вопросов по дисциплине (13)

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

Баллы	Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций
		Контрольные нормативы и упражнения
100	5 (отлично)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку «отлично» и выше с правильной техникой
86 – 99 61 – 85	4 (хорошо)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку «хорошо» и выше, но ниже «отлично» с правильной техникой или незначительными ошибками
51 - 60 40 – 50	3 (удовлетворительно)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку «удовлетворительно» и выше, но ниже «хорошо»
17 – 39 1 – 16 0	2 (неудовлетворительно)	Невыполнение норматива

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

### 9.2.1. Перечень вопросов по дисциплине

№ п/п	Формулировка вопросов
1	Назовите основные положения закона Российской Федерации о физической культуре и спорте
2	В чём заключается понятие -физическая культура?
3	Содержание физических упражнений.
4	Понятие о физической культуре личности
5	Понятие физкультурник, спортсмен, физическое развитие, физическая подготовленность
6	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования
7	Понятие о социально-биологических факторах физической культуры
8	Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
9	Понятие об утомлении, процесс восстановления
10	Как оценить, определить работоспособность?
11	Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
12	В чём состоит различия занятий восстановительной и тренировочной направленности?
13	В чём заключаются принципы дозирования нагрузки по частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня подготовленности?

### 9.2.3 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)

№	Контрольные нормативы	баллы		
		5	5	5
1	Бег 100 м ( сек )	14,5	14,8	15,5
2	Челночный бег 10х10 (сек )	28,0	29,0	31,0
3	Бег 1000 м (мин. сек)	3.40	3.50	4.10
4	Бег 3000 м (мин. сек)	14.00	14.30	15.30
5	Прыжок в длину с места ( см )	220	210	190
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи ( см)	7	4	0
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине ( количество раз за 1 мин)	40	36	32
8	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	33	31	22
9	Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине (кол. раз)	9	7	4
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу от гирь (кол. раз)	25	20	12

### 9.2.4 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (девушки)

№	Контрольные нормативы	баллы		
		5	4	3
1	Бег 100 м ( сек )	17,5	18,0	18,5
2	Челночный бег 10х10 (сек )	33,0	34,0	36,0
3	Бег 500 м (мин. сек)	2.00	2.10.	2.20
4	Бег 2000 м (мин. сек)	11.35	12.00	б/в
5	Прыжок в длину с места ( см )	170	160	140
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)	12	10	6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине ( количество раз за 1 мин)	34	30	24
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	14	12	10
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол. раз)	10	8	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	10	8	5

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

#### 9.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче (экзамена, зачета или защите курсовой работы) 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

устная  письменная  компьютерное тестирование  иная

**ИНАЯ** – сдача контрольных нормативов с последующим письменным опросом (по ОЧНОЙ форме), устное собеседование (по ЗАОЧНОЙ форме)

### 9.3.3. Особенности проведения (экзамена, зачета или курсовой работы)

Промежуточная аттестация по дисциплине (по ОЧНОЙ форме) проводится в виде:

- сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке. Нормативы сдаются в течение 1 академического часа. К сдаче нормативов допускаются обучающиеся, выполнившие все формы текущего контроля в течение семестра и получившие по его итогам не менее 40 баллов по балльно-рейтинговой системе
- письменного опроса, содержащего несколько вопросов. Вопросы даются по вариантам. На работу отводится один академический час.