

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

ОГСЭ.04

(Индекс дисциплины)

Физическая культура

(Наименование дисциплины)

Цикловая комиссия: Общепрофессиональных дисциплин

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)	Максимальная учебная нагрузка	236		236
	Обязательные учебные занятия	118		2
	Лекции, уроки	8		2
	Практические занятия, семинары	110		
	Лабораторные занятия	-		
	Курсовой проект (работа)	-		
	Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)	118(10)		234
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен	-		
	Зачёт	3,4,5,6		2 курс
	Домашняя 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): Преподаватели 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 Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

Часть модуля Вариативная Математический и общий естественнонаучный учебный цикл

Профессиональный модуль: Профессиональный учебный цикл

(Индекс модуля) (Наименование профессионального модуля)

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, обеспечивающих 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

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.5. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 6);

Знать: 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 6, ОК 8);
2) основы здорового образа жизни (ОК 6, ОК 8).

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
Вводное занятие: цели и задачи предмета	2		
Тема 1. Установочное занятие. Методика самоподготовки. Указания по выполнению и оформлению домашней контрольной работы.			200
Текущий контроль по заочной форме – домашняя контрольная работа			32
Промежуточный контрольно по заочной форме – зачет			4
Тема 1. Легкая атлетика, обучение технике и практике - бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бега на средние	17		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов; прыжков в длину- прыжки в длину с места и с разбега: разбег, отталкивание, приземление; простейшим методикам самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления, практика судейства			
Тема 2. Гимнастика- строевые приёмы: построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, составление комплексов упражнений, методика подбора упражнений силовой направленности.	8		
Тема 3. Основы техники и практики 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.	14		
Тема 4. Основы техники игры в флорбол - основы техники: хват клюшки, передачи, ведение, броски, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности	10		
Тема 5. Теория. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни. Физические способности человека	4		
Текущий контроль по дисциплине в 3 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения	7		
Промежуточная аттестация по дисциплине 3 семестре - зачёт	2		
Тема 5. Теория. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни. Физические способности человека (продолжение)	4		
Тема 6. Основы техники и практики игры в баскетбол- передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места и в движении, 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	19		
Тема 7. Основы техники игры в бадминтон - основы техники: держание ракетки, подача, приём снизу и сверху, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности	15		
Тема 8. Многоборье ГТО, основы техники и практики- 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	18		
Текущий контроль по дисциплине в 4 семестре - контрольные нормативы, контрольные упражнения	6		
Промежуточная аттестация по дисциплине 4 семестре - зачёт	2		
Тема 8 . Многоборье ГТО, основы техники и практики (продолжение) - 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	19		
Тема 9. Гимнастика, совершенствование техники - строевые приёмы: построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, элементы фитнеса, составление комплексов ОРУ, упражнений направленной коррекции	8		
Тема 10. Совершенствование техники и практики спортивных игр -техника защиты, нападения тактика, практика судейства игры- баскетбола волейбола, бадминтона,	16		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
флорбола; методика самоподготовки			
Тема 11. Спорт в физическом воспитании студентов. Основы спортивной тренировки.	4		
Текущий контроль по дисциплине в 5 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения	7		
Промежуточная аттестация по дисциплине в 5 семестре - зачёт	2		
Тема 12. Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		
Тема 13. Практика профессионально – прикладной физической подготовки (продолжение) – методика проведения разминки с группой в тренировочном занятии; методики составления индивидуальных тренировочных программ; изучение упражнений коррекции для глаз, телосложения, упражнения с элементами фитнеса. Общая физическая подготовка: упражнения на гибкость и силовые качества	32		
Тема 14. Многоборье ГТО, тренировка и самоподготовка- нормативы по силовой подготовке; , методика самоподготовки	10		
Текущий контроль по дисциплине в 6 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения	4		
Промежуточная аттестация по дисциплине в 6 семестре - дифференцированный зачёт	2		
ВСЕГО:	236		236

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					2	1
5.1	3	2				
5.2	4	2				
11	5	2				
12	6	2				
зачет					2	1
ВСЕГО:		8				2

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)
1.1	Бег на короткие дистанции	3	2				
1.2	Прыжки в длину	3	2				
1.3	Бег на средние дистанции	3	4				
2	Строевые приёмы	3	4				
2.2	Комплексы ОРУ	3	2				
3.1	Волейбол: основные технические приёмы, ОФП	3	6				
3.2	Волейбол : основные правила, практика игры, ОФП	3	4				
4.1	Флорбол: техника игры	3	4				
4.2	Флорбол: основные правила, практика игры, ОФП	3	2				
1-4	зачёт	3	2				

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)
6.1	Баскетбол: тренировка изученных приёмов, ОФП	4	6				
6.2	Баскетбол: основы тактики, судейства, практика игры, ОФП	4	4				
7.1	Бадминтон: основы техники, ОФП	4	6				
7.2	Бадминтон: основные правила, практика игры, ОФП	4	2				
8.1	Туризм, стрельба, правила соревнований	4	2				
8.2	Бег на 100 метров	4	2				
8.3	Метание гранаты	4	2				
8.4	Бег на длинные дистанции	4	4				
6-8	зачёт	4	2				
3	Бег на короткие дистанции,	5	4				
3	Бег на дальние дистанции	5	4				
3	Прыжки в длину	5	2				
3	Методика составления комплексов направленной коррекции	5	4				
3	Волейбол, ОФП	5	4				
3	Баскетбол, ОФП	5	2				
3	Флорбол, ОФП:	5	2				
3	Бадминтон, ОФП	5	2				
8-10	зачёт	5	2				
13.1	Методика проведения разминки с группой	6	4				
13.2	Практика проведения разминки с группой	6	10				
14	Тренировка и сдача силовых нормативов	6	6				
13-14	Дифференцированный зачёт	6	2				
Всего:			110				

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 курса	Кол-во
1	Домашняя контрольная работа					2	1
1.1-1.3	Контрольный норматив	3	3				
3.1	Контрольный норматив	3	1				
3.2	Контрольное упражнение	3	1				
4.1	Контрольное упражнение	3	1				
4.2	Контрольный норматив	3	1				
5.1	Письменный опрос	3	1				
5.2	Письменный опрос	4	1				
6.1	Контрольное упражнение	4	1				
6.2	Контрольный норматив	4	2				
7.1	Контрольное упражнение	4	1				
8.2-8.4	Контрольный норматив	4	3				

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 курса	Кол-во
8.1-8.4	Контрольный норматив	5	3				
10	Контрольное упражнение	5	2				
11	Письменный опрос	5	1				
12	Письменный опрос	5	1				
13.2	Контрольное упражнение	6	1				
14	Контрольный норматив	6	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	3	2			2	202
Выполнение домашней контрольной работы					2	32
Подготовка к практическим занятиям	3	19				
консультации	3	2				
Домашние задания	3	11				
Освоение теоретического материала	4	2				
Подготовка к практическим занятиям	4	17				
консультации	4	2				
Домашние задания	4	11				
Освоение теоретического материала	5	2				
Подготовка к практическим занятиям	5	12				
консультации	5	2				
Домашние задания	5	10				
Освоение теоретического материала	6	2				
Подготовка к практическим занятиям	6	12				
консультации	6	4				
Домашние задания	6	8				
ВСЕГО:		118				234

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
Лекции, уроки Разъясняются правила соревнований по спортивным играм, методика составления комплексов упражнений				
Практические занятия 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	Тренинг исследовательская работа, диспуты, разбор конкретных ситуаций, принятие конкретных решений, командные соревнования малых групп	30		

Краткая характеристика вида занятий	Используемые активные и интерактивные формы	Объем занятий в активных и интерактивных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
преподавателем				
Лабораторные занятия Не предусмотрены				
ВСЕГО:		30		

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 контроля	40	<u>3 семестр</u> Посещение занятий по 2 балла за каждое, всего 16 занятий, максимум 32 балла Сдача нормативов - максимум 50 баллов Письменный опрос – максимум 18 баллов
			<u>4 семестр</u> Посещение занятий по 1 балла за каждое, всего 16 занятий, максимум 16 баллов Сдача нормативов - максимум 50 баллов Разработка комплексов упражнений (подготовка рефератов) – максимум 20 баллов Письменный опрос – максимум 14 баллов
			<u>5 семестр</u> Посещение занятий по 1 баллу за каждое, всего 14 занятий максимум 14 баллов Сдача нормативов - максимум 56 баллов Разработка комплексов упражнений (подготовка рефератов) – максимум 20 баллов Письменный опрос – максимум 10 баллов
			<u>6 семестр</u> Посещение занятий по 1 баллу за каждое, всего 13 занятий, максимум 13 баллов Сдача нормативов - максимум 60 балла Разработка комплексов упражнений (подготовка рефератов) – максимум 20 баллов Письменный опрос – максимум 7 баллов
2	Уровень самоподготовки и активность во время занятий	30	Достигнутый уровень прогресса в выполнении контрольных нормативов после самостоятельных занятий: -по легкой атлетике – максимум 40 баллов -по многоборью ГТО- максимум 40 баллов -другие упражнения – максимум 20 баллов
3	Активность во внеурочных мероприятиях по физической культуре и спорту	30	- участие в спортивных городских соревнованиях - максимум 40 баллов -участие в районных соревнованиях –максимум 30 баллов -участие в спортивных соревнованиях внутри колледжа- максимум 10 баллов - участие в массовых оздоровительных мероприятиях максимум 20 баллов
ИТОГО (%):		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. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.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, по паролю.

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

1. Учебные фильмы по физической культуре [video. yandex.ru](http://video.yandex.ru)

2. Единый портал интернет -тестирования в сфере образования <http://www.i-exam.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 10Pro
Offise Standart 2016

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

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь
3. компьютер, проектор, экран

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
ОК 6	организует проведение спортивных соревнований, их судейство, разрешает спорные ситуации.	Контрольные нормативы, вопросы	Контрольные нормативы, Перечень вопросов (20) по изучению теории
ОК 8	составляет необходимые комплексы упражнений, контролирует своё самочувствие, оценивает подготовленность. Сдаёт нормы комплекса ГТО, выполняет технические действия по легкой атлетике и в спортивных играх	Контрольные нормативы, вопросы	Контрольные нормативы, Перечень вопросов (20) по изучению теории

9.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

Баллы	Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций
		Контрольные нормативы и упражнения
86 - 100	5 (отлично)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку отлично и выше с правильной техникой Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
75 – 85	4 (хорошо)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку хорошо и выше но ниже отлично с правильной техникой или незначительными ошибками Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
61 – 74		
51 - 60	3 (удовлетворительно)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку удовлетворительно и выше но ниже хорошо Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
40 – 50		
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Не выполнение норматива Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
1 – 16		
0		
40 – 100	Зачтено	Выполнение упражнения с количеством без ошибок или с количеством ошибок, предусмотренных для получения оценки зачтено Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.
0 – 39	Не зачтено	Упражнение выполнено с большим количеством ошибок 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 вопросов по дисциплине

№ п/п	Формулировка вопросов
1	Что такое здоровый образ жизни?
2	Понятие определения здоровья
3	Рассказать о резервах организма человека.
4	Какие существуют дурные привычки и как они воздействуют на организм человека?
5	Какие факторы здорового образа жизни вы знаете?
6	Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?
7	Перечислите основные физические способности (качества) человека.
8	Определения основных физических качеств и методы их развития.
9	Как изменяется абсолютная и относительная сила с изменением роста и массы тела?
10	Как оценивается ваша физическая подготовленность по нормативам программы?
11	Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?
12	Дать анализ врачебного контроля в колледже
13	Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация?
14	Что лежит в основе вида спорта для регулярных занятий?
15	Какие виды спорта развивают силу, выносливость, быстроту, ловкость?
16	Что такое профессионально-прикладная подготовка?
17	Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
18	Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств важных в вашей профессии?
19	Составьте профиограмму вашей профессии.
20	Что такое производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза? Основные их характеристики

9.2.3 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)

№	Контрольные нормативы	3-4 сем	5- 6 семестр		
		зачет	5	4	3
1	Бег 100 м (сек)	15.0	13.5	14.0	14.5
2	Челночный бег 10x10 м (сек)	29.5	-	-	-
3	Бег 1000 м (мин. сек.)	4.00	-	-	-
4	Бег 3000 м (мин. сек.)	15.00	12.45	13.15	14.00
5	Прыжок в длину с места (см)	200	240	230	220
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи (см)	0	15	11	6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	34	50	45	40
8	Метание спортивного снаряда весом 700 гр (м)	25	38	35	30
9	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	14	11	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	15	35	30	18

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (девушки)

№	Контрольные нормативы	3-4 сем	5- 6 семестр		
		зачет	5	4	3
1	Бег 100 м (сек)	18.5	16.5	17.0	18.0
2	Челночный бег 10x10 м (сек)	35.0	-	-	-
3	Бег 500 м (мин. сек.)	2.15	-	-	-
4	Бег 2000 м (мин. сек.)	6/вр	10.30	11.15	6/вр
5	Прыжок в длину с места (см)	140	195	180	160
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи (см)	6	16	13	8
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	24	47	40	30
8	Метание спортивного снаряда весом 500 гр (м)	10	21	17	12

9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	20	15	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	5	14	12	7

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде:

- сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке. Нормативы сдаются в течение 1 академического часа. К сдаче нормативов допускаются студенты, 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.