

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

«28» \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04**

(Индекс дисциплины)

**Физическая культура**

(Наименование дисциплины)

Цикловая комиссия: Общепрофессиональных дисциплин 03

Специальность: 38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Квалификация: Специалист страхового дела

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>	236		
	<b>Обязательные учебные занятия</b>	118		
	Лекции, уроки	6		
	Практические занятия, семинары	112		
	Лабораторные занятия	-		
	Курсовой проект (работа)	-		
	<b>Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)</b>	118(13)		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен	-		
	Зачёт	1,2,3		
	Дифференцированный зачёт	4		
	Курсовой проект (работа)	-		

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

и на основании учебного плана № 22-02/1/9, 21-02/1/9

Составитель(и): Преподаватель первой категории Голубева С.А.

*(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;
- Сформировать осознанную потребность к физическому самовоспитанию, здоровому образу жизни;
- Продемонстрировать особенности творческого использования знаний и умений в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## 1.5. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 2)
- Знать: 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 6, ОК 9);  
2) основы здорового образа жизни (ОК 3, ОК 9).

## 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 дисциплины	2		
Тема 1. Легкая атлетика, обучение технике и практике –бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бега на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов; прыжков в длину- прыжки в длину с места и с разбега: разбег, отталкивание, приземление; простейшим методикам самоподготовки,	17		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
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.	18		
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		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 1 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	<b>7</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине в 1 семестре: зачёт</b>	<b>2</b>		
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	23		
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	19		
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	26		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 2 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	<b>6</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине во 2 семестре: - зачёт</b>	<b>2</b>		
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	21		
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, флорбола; методика самоподготовки	20		
Тема 11. Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 12. Практика профессионально – прикладной физической подготовки – 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	4		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 3 семестре: проверка домашних заданий, контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	7		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине в 3 семестре - зачёт</b>	2		
Тема 12. 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	10		
Тема 13. Многоборье ГТО, тренировка и самоподготовка - нормативы по силовой подготовке; методика самоподготовки	7		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 6 семестре: проверка домашних заданий, контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	3		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине в 6 семестре - дифференцированный зачёт</b>	2		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>236</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)
5.1	1	2				
5.2	2	2				
11	3	2				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>6</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)
1.1	Бег на короткие дистанции	1	2				
1.2	Прыжки в длину	1	2				
1.3	Бег на средние дистанции	1	4				
2	Строевые приёмы	1	4				
2.2	Комплексы ОРУ	1	2				
3.1	Волейбол: основные технические приёмы, ОФП	1	6				
3.2	Волейбол: основные правила, практика игры, ОФП	1	4				
4.1	Флорбол: техника игры	1	4				
4.2	Флорбол: основные правила, практика игры, ОФП	1	2				
<b>1-4</b>	<b>зачёт</b>	<b>1</b>	<b>2</b>				
6.1	Баскетбол: тренировка	2	8				

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)
	изученных приёмов, ОФП						
6.2	Баскетбол: основы тактики, судейства, практика игры, ОФП	2	4				
7.1	Бадминтон: основы техники, ОФП	2	6				
7.2	Бадминтон: основные правила, практика игры, ОФП	2	4				
8.1	Туризм, стрельба, правила соревнований	2	2				
8.2	Бег на 100 метров	2	2				
8.3	Метание гранаты	2	4				
8.4	Бег на длинные дистанции	2	4				
<b>5-8</b>	<b>зачёт</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
8.1	Бег на короткие дистанции,	3	4				
8.3	Бег на дальние дистанции	3	4				
8.4	Прыжки в длину	3	4				
9	Методика составления комплексов направленной коррекции	3	4				
10.1	Волейбол, ОФП	3	4				
10.2	Баскетбол, ОФП	3	4				
10.3	Флорбол, ОФП:	3	2				
10.4	Бадминтон, ОФП	3	2				
12.1	Методика проведения разминки с группой	3	2				
<b>8-12</b>	<b>зачёт</b>	<b>3</b>	<b>2</b>				
12.2	Практика проведения разминки с группой	4	6				
13	Тренировка и сдача силовых нормативов	4	4				
<b>12-13</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>4</b>	<b>2</b>				
<b>Всего:</b>			<b>112</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
1.1-1.3	Контрольный норматив	1	3				
3.1	Контрольный норматив	1	1				
3.2	Контрольное упражнение	1	1				
4.1	Контрольное упражнение	1	1				
4.2	Контрольный норматив	1	1				
5.1	Письменный опрос	1	1				
1-5	Проверка выполнения домашних заданий	1	2				
5.2	Письменный опрос	2	1				
6.1	Контрольное упражнение	2	1				

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
6.2	Контрольный норматив	2	2				
7.1	Контрольное упражнение	2	1				
8.2-8.4	Контрольный норматив	2	3				
5-8	Проверка выполнения домашних заданий	2	2				
8.1-8.4	Контрольный норматив	3	3				
10	Контрольное упражнение	3	2				
11	Письменный опрос	3	1				
8-11	Проверка выполнения домашних заданий	3	1				
12.2	Контрольное упражнение	4	1				
13	Контрольный норматив	4	3				
12-13	Проверка выполнения домашних заданий	4	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)
Освоение теоретического материала	1	2				
Подготовка к практическим занятиям	1	21				
консультации	1	3				
Домашние задания	1	8				
Освоение теоретического материала	2	8				
Подготовка к практическим занятиям	2	14				
консультации	2	2				
Домашние задания	2	14				
Освоение теоретического материала	3	2				
Подготовка к практическим занятиям	3	20				
консультации	3	4				
Домашние задания	3	8				
Подготовка к практическим занятиям	4	4				
консультации	4	4				
Домашние задания	4	4				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>118</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 соревнований по спортивным играм, объясняется методика составления комплексов упражнений				
<b>Практические занятия</b>	Тренинг, исследовательская	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
Обучающиеся принимают участие в судействе, руководят командами на площадке, разрешают спорные ситуации, трактуют отдельные пункты правил в зависимости от подготовленности участников игры; Обучающимся даются комплексы 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	работа, диспуты, разбор конкретных ситуаций, приём конкретных решений, командные соревнования малых групп			
<b>Лабораторные занятия</b> Не предусмотрены				
<b>ВСЕГО:</b>		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 текущего контроля	30	<u>1 семестр</u> -Посещение занятий (по 2 балла за каждое) - максимум 34 балла -Выполнение контрольных нормативов (10 по 5 балла) - максимум 50 баллов -выполнение письменных опросов (1) – 16 баллов
			<u>2 семестр</u> -Посещение занятий (по 2 балла за каждое) - максимум 38 баллов -Выполнение контрольных нормативов (10 по 5 балла) - максимум 50 баллов -выполнение письменных опросов (1) – 12 баллов
			<u>3 семестр</u> -Посещение занятий (по 2 балла за каждое) - максимум 34 балла -Выполнение контрольных нормативов (10 по 5 балла) - максимум 50 баллов -выполнение письменных опросов (1) – 16 баллов
			<u>4 семестр</u> -Посещение занятий (по 4 балла за каждое) - максимум 24 балла -Выполнение контрольных нормативов (10 по 6 балла) - максимум 60 баллов -выполнение письменных опросов (1) – 16 баллов
2	Уровень самоподготовки и активность во время	20	Достигнутый уровень прогресса в выполнении контрольных нормативов после самостоятельных занятий: -по легкой атлетике – максимум 30 баллов



	занятий		-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	20	- 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
4	Прохождение промежуточного контроля	30	- 40 баллов – за собеседование (2 вопроса по 20 баллов) - 60 баллов – сдача контрольных нормативов (10 позиций по 6 баллов за каждую)
<b>ИТОГО (%):</b>		<b>100</b>	

#### 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	3 (удовлетворительно)	
40 – 50		
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено
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

1. Учебные фильмы по физической культуре [Электронный ресурс]. URL: <http://fizkult-ura.ru/video/film>
2. Единый портал интернет -тестирования в сфере образования [Электронный ресурс]. URL: <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)

1. Microsoft Windows 10 Pro;
2. Office Standard 2016

### 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
ОК 2,	Обладает умениями и знаниями по физической культуре, необходимыми в практической и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий.	Контрольные нормативы Вопросы для устного собеседования	Сборник контрольных нормативов (10), Перечень вопросов по изучению теории (17)
ОК 3	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 для устного собеседования	Сборник контрольных нормативов (10), Перечень вопросов по изучению теории (17)
ОК 6	Проводит спортивные соревнования, их судейство, разрешает спорные ситуации, работает с участниками, организаторами, судьями.	Контрольные нормативы Вопросы для устного собеседования	Сборник контрольных нормативов (10), Перечень вопросов по изучению теории (17)
ОК 9	Ориентируется в различных изменениях правил соревнований, методик самостоятельных тренировок по избранному виду спорта	Контрольные нормативы Вопросы для устного собеседования	Сборник контрольных нормативов (10), Перечень вопросов по изучению теории (17)

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

Баллы	Оценка по	Критерии оценивания сформированности компетенций
-------	-----------	--

	традиционной шкале	Контрольные нормативы, упражнения и устное собеседование
100	5 (отлично)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку отлично и выше с правильной техникой. Полный, исчерпывающий ответ на вопросы собеседования, явно демонстрирующий глубокое понимание предмета и широкую эрудицию в оцениваемой области. Критический, оригинальный подход к материалу. <b>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>
86 – 99	4 (хорошо)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку хорошо и выше, но ниже отлично, с правильной техникой или незначительными ошибками. Правильные ответы на вопросы собеседования. Ответ полный, основанный на проработке всех обязательных источников информации. Подход к материалу ответственный, но стандартный. <b>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>
61 – 85		Выполнение контрольного норматива согласно требованиям, с правильной техникой и незначительными ошибками. Ответ на вопросы собеседования стандартный, в целом качественный, основан на всех обязательных источниках информации. Присутствуют небольшие пробелы в знаниях или несущественные ошибки. <b>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>
51 - 60	3 (удовлетворительно)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку удовлетворительно и выше, но ниже хорошо. Ответ на вопросы собеседования неполный. Демонстрирует понимание предмета в целом, без углубления в детали. Присутствуют существенные ошибки или пробелы в знаниях по некоторым темам. <b>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>
40 – 50		Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку удовлетворительно и выше, но ниже хорошо. Ответ на вопросы собеседования неполный. При понимании сущности предмета в целом – существенные ошибки или пробелы в знаниях сразу по нескольким темам, незнание (путаница) важных терминов. <b>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Невыполнение норматива. Неспособность ответить на вопрос без помощи экзаменатора. Незнание значительной части принципиально важных элементов дисциплины. Многочисленные грубые ошибки. <b>Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>
1 – 16		Непонимание заданного вопроса. Неспособность сформулировать хотя бы отдельные концепции дисциплины. Невыполнение норматива. <b>Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>
0		Невыполнение норматива. Попытка списывания, использования неразрешенных технических устройств или пользования подсказкой другого человека (вне зависимости от успешности такой попытки). <b>Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>
40 – 100	Зачтено	Выполнение упражнения без ошибок или с количеством ошибок, предусмотренным для получения оценки зачтено. Правильные ответы на вопросы собеседования. <b>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>
0 – 39	Не зачтено	Упражнение выполнено с большим количеством ошибок. Ошибки при ответе на вопросы устного собеседования. <b>Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</b>

## 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 и определения здоровья
3	Физиологические резервы организма человека и их использование.
4	Существующие дурные привычки и их воздействие на организм человека
5	Основные факторы, определяющие здоровый образ жизни
6	Роль двигательной активности в здоровом образе жизни
7	Основные физические способности ( качества) человека.
8	Определения основных физических качеств и методы их развития.
9	Изменение абсолютной и относительной силы при изменении роста и массы тела

10	Оценивание личной физической подготовленности в соответствии с нормативами программы
11	Определение недостаточно развитых собственных физических качеств. Возможные варианты ликвидации данного недостатка.
12	Анализ врачебного контроля, осуществляемого в колледже
13	Что такое профессионально-прикладная подготовка?
14	Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
15	Виды спорта и физических упражнений, способствующие развитию качеств, важных в вашей профессии?
16	Составьте профессиограмму вашей профессии.
17	Понятие производственной гимнастики, вводной гимнастики, физкультурной паузы? Их основные характеристики

### 9.2.2. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)

№	Контрольные нормативы	1-2 сем	3-4 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	1-2 сем	3-4 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 (зачета) и порядок ликвидации академической задолженности**

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (принято на заседании Ученого совета 28.06.2022г., протокол № 12)

**9.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

устная  письменная  компьютерное тестирование  иная

**ИНАЯ** – сдача контрольных нормативов, с последующим опросом

**9.3.3. Особенности проведения зачета**

Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет, дифференцированный зачет) 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;
- устного собеседования, содержащего несколько вопросов. Вопросы даются по вариантам. На подготовку к ответу отводится до 20 минут.