

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: 42.02.01 «Реклама»

Квалификация: Специалист по рекламе

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	344		
	Обязательные учебные занятия	172		
	Лекции, уроки			
	Практические занятия, семинары	172		
	Лабораторные занятия	-		
	Курсовой проект (работа)	-		
	Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)	172(15)		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен	-		
	Зачёт	3,4,5,6		
	Дифференцированный зачёт	7		
	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 № 22-02/1/3, 21-02/1/3, 20-02/1/3,19-02/1/3

Составитель(и): Преподаватель Голубева С.А.

(должность, Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой комиссии ОПД 03: 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, дата)

1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре ППСЗ

Самостоятельная	<input checked="" type="checkbox"/>	Обязательная	<input checked="" type="checkbox"/>	Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл	<input checked="" type="checkbox"/>
Часть модуля	<input type="checkbox"/>	Вариативная	<input type="checkbox"/>	Математический и общий естественнонаучный учебный цикл	<input type="checkbox"/>
				Профессиональный учебный цикл	<input type="checkbox"/>
Профессиональный модуль:	<input type="text"/>				
	(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 в личностном, социально-профессиональном развитии специалиста;
- Дать 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;
- Представить 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 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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства 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 2-3, ОК 6, ОК9);

Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 6, ОК 8-10);
основы здорового образа жизни (ОК 8-10).

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. 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, оценки работоспособности, усталости, восстановления, практика судейства	17		
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		
Текущий контроль по дисциплине в 3 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения	7		
Промежуточная аттестация по дисциплине 3 семестре- зачёт	2		
Тема 5.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 6. 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 7. 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	16		
Текущий контроль по дисциплине в 4 семестре - контрольные нормативы, контрольные упражнения	4		
Промежуточная аттестация по дисциплине 4 семестре - зачёт	2		
Тема 8. Легкая атлетика, тренировка и совершенствование техники -бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов; прыжки в длину- прыжки в длину с места и с разбега: разбег, отталкивание, приземление; методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления, практика судейства	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		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Тема 10. Совершенствование техники и практики игры в волейбол- техника верхней прямой подачи ,подачи в заданную зону, передачи и приёма мяча сверху двумя руками, передачи и приёма мяча снизу двумя руками, блокирования; практика, тактика игры и судейства; методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки; общая физическая подготовка (ОФП) - упражнения на гибкость и силовой направленности.	18		
Тема 11. Совершенствование техники игры в флорбол - хват клюшки, передачи на месте и в движении, ведение, обводка, броски из опорного положения и после ведения, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности	10		
Текущий контроль по дисциплине в 5 семестре - контрольные нормативы, контрольные упражнения	7		
Промежуточная аттестация по дисциплине в 5 семестре - зачёт	2		
Тема 12.Совершенствование техники и практики игры в баскетбол(продолжение)- передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места и в движении, с близких и средних дистанций, ловля мяча и перехваты, командные тактические взаимодействия, специальные упражнения для самоподготовки, правила игры, практика судейства и игры ; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности	19		
Тема 13 . Совершенствование техники игры в бадминтон – приём снизу и сверху, подача в заданную зону; нападающий удар, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности	15		
Тема 14. Многоборье ГТО, совершенствование техники и практики - бег на 100 м; метание гранаты; бег на дальние дистанции; нормативы по силовой подготовке; стрельба из пневматической винтовки	23		
Текущий контроль по дисциплине в 6 семестре - контрольные нормативы, контрольные упражнения	5		
Промежуточная аттестация по дисциплине в 6 семестре - зачёт	2		
Тема 14. Многоборье ГТО, совершенствование 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	17		
Тема 15. Совершенствование техники и практики спортивных игр -техника защиты, нападения ,тактика, практика судейства игры- баскетбола волейбола, бадминтона, флорбола; методика самоподготовки	22		
Тема 16. 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	26		
Тема 17. Многоборье ГТО, тренировка и самоподготовка- нормативы по силовой подготовке; , методика самоподготовки	13		
Текущий контроль по дисциплине в 7 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения	8		
Промежуточная аттестация по дисциплине в 7 семестре - дифференцированный зачёт	2		
ВСЕГО:	344		

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1. Лекции, уроки

не предусмотрены

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)
	Вводное занятие	3	2				
1.1	Бег на короткие дистанции	3	4				
1.2	Прыжки в длину	3	2				
1.3	Бег на средние дистанции	3	4				
2.1	Строевые приёмы	3	2				
2.2	Комплексы ОРУ	3	2				
3.1	Волейбол: основные технические приёмы, ОФП	3	6				
3.2	Волейбол: основные правила, практика игры, ОФП	3	2				
4.1	Флорбол: техника игры	3	4				
4.2	Флорбол: основные правила, практика игры, ОФП	3	2				
1-4	зачёт	3	2				
5.1	Баскетбол: тренировка изученных приёмов, ОФП	4	8				
5.2	Баскетбол: основы тактики, судейства, практика игры, ОФП	4	4				
6.1	Бадминтон: основы техники, ОФП	4	6				
6.2	Бадминтон: основные правила, практика игры, ОФП	4	4				
7.1	Туризм, стрельба, правила соревнований	4	2				
7.2	Бег на 100 метров	4	2				
7.3	Силовые нормативы	4	4				
5-7	зачёт	4	2				
8.1	Бег на короткие дистанции,	5	4				
8.2	Прыжки в длину	5	2				
8.3	Бег на средние дистанции	5	4				
9	Методика составления комплексов направленной коррекции	5	4				
10.1	Волейбол: совершенствование техники, ОФП	5	6				
10.2	Тактика игры в защите и нападении в волейболе, ОФП	5	4				
11.1	Флорбол: совершенствование техники	5	4				
11.2	Совершенствование практики игры в флорболе	5	2				
8-11	зачёт	5	2				
12.1	Баскетбол: совершенствование техники, ОФП	6	6				
12.2	Совершенствование тактики, практика игры и судейства в баскетболе,	6	4				
13.1	Бадминтон: совершенствование техники, ОФП	6	4				

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)
13.2	Совершенствование практики игры в бадминтон, ОФП	6	4				
14.1	стрельба	6	2				
14.2	Бег 100 м	6	2				
14.3	Метание гранаты	6	2				
14.4	Тренировка и сдача силовых нормативов	6	2				
14.5	Бег на длинные дистанции	6	4				
12-14	Зачёт	6	2				
14.5	Бег на длинные дистанции	7	6				
14.6	Прыжки в длину	7	4				
15.1	Волейбол, ОФП	7	4				
15.2	Флорбол, ОФП	7	3				
15.3	Баскетбол, ОФП	7	3				
15.4	Бадминтон, ОФП	7	3				
16.1	Методика проведения разминки с группой	7	2				
16.2	Практика проведения разминки с группой	7	11				
17	Тренировка и сдача силовых нормативов	7	6				
15-18	Дифференцированный зачёт	7	2				
Всего:			172				

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	3	3				
3.1	Контрольное упражнение	3	1				
4.1	Контрольное упражнение	3	1				
5.1	Контрольное упражнение	4	1				
6.1	Контрольное упражнение	4	1				
7.2-7.3	Контрольный норматив	4	3				
8.1-8.3	Контрольный норматив	5	3				
10.1	Контрольное упражнение	5	1				
10.2	Контрольный норматив	5	1				
11.1	Контрольное упражнение	5	1				
11.2	Контрольный норматив	5	1				
12.1	Контрольное упражнение	6	1				
13.1	Контрольное упражнение	6	1				
14.2-14.5	Контрольный норматив	6	4				
14.5-14.6	Контрольный норматив	7	2				
15.1-15.4	Контрольное упражнение	7	2				
16.2	Контрольное упражнение	7	1				
17	Контрольный норматив	7	2				

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	3	2				
Подготовка к практическим занятиям	3	18				
консультации	3	2				
Домашние задания	3	10				
Подготовка к практическим занятиям	4	16				
консультации	4	5				
Домашние задания	4	11				
Подготовка к практическим занятиям	5	17				
консультации	5	2				
Домашние задания	5	13				
Подготовка к практическим занятиям	6	18				
консультации	6	0				
Домашние задания	6	14				
Подготовка к практическим занятиям	7	23				
консультации	7	6				
Домашние задания	7	15				
ВСЕГО:		172				

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 Не предусмотрены				
Практические занятия 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	75		
Лабораторные занятия Не предусмотрены				
ВСЕГО:		75		

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	40	-Отсутствие пропусков занятий- максимум 50 баллов -Выполнение всех форм текущего контроля -максимум 50 баллов
2	Уровень самоподготовки и активность во время занятий	30	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	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	3 (удовлетворительно)	
40 – 50		
17 – 39		2 (неудовлетворительно)
1 – 16		
0	Не зачтено	

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

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
ОК 2	Проводит самостоятельные занятия по физической культуре.	Нормы контрольных нормативов	Контрольные нормативы
ОК 3	Составляет необходимые комплексы упражнений, контролирует своё самочувствие, оценивает подготовленность.	Нормы контрольных нормативов	Контрольные нормативы
ОК 6	проводит судейство спортивных состязаний, разрешает спорные ситуации, работает с участниками.	Нормы контрольных нормативов	Контрольные нормативы
ОК 8	Составляет комплексы упражнений по профессиональной физической подготовке	Нормы контрольных нормативов	Контрольные нормативы
ОК 9	Выполняет нормативы по общефизической подготовке, контрольные упражнения спортивных игр	Нормы контрольных нормативов	Контрольные нормативы

Коды компетенций	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде УМК цикловой комиссии
ОК 10	Проводит занятия с группой обучающихся	Нормы контрольных нормативов	Контрольные нормативы

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	4 (хорошо)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку хорошо и выше но ниже отлично с правильной техникой или незначительными ошибками
61 – 85		
51 - 60	3 (удовлетворительно)	Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку удовлетворительно и выше, но ниже хорошо
40 – 50		
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Невыполнение норматива
1 – 16		
0		
40 – 100	Зачтено	Выполнение упражнения без ошибок или с количеством ошибок, предусмотренным для получения оценки зачтено
0 – 39	Не зачтено	Упражнение выполнено с большим количеством ошибок

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

9.2.1. Перечень вопросов по дисциплине

не предусмотрено

9.2.2. Перечень тем докладов (рефератов, эссе, пр.) по дисциплине

не предусмотрено

9.2.3 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)

№	Контрольные нормативы	3-4 сем	5-6 сем	7 семестр		
		зачет	зачет	5	4	3
1	Бег 100 м (сек)	15.0	14.8	13.5	14.0	14.5
2	Челночный бег 10x10 м (сек)	29.5	28.5	-	-	-
3	Бег 1000 м (мин. сек.)	4.00	3.50	-	-	-
4	Бег 3000 м (мин. сек.)	15.00	14.30	12.45	13.15	14.00
5	Прыжок в длину с места (см)	200	210	240	230	220
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи (см)	0	4	15	11	6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	34	36	50	45	40
8	Метание спортивного снаряда весом 700 гр (м)	25	28	38	35	30
9	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	6	14	11	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	15	18	35	30	18

9.2.3 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (девушки)

№	Контрольные нормативы	3-4 сем	5-6 сем	7 семестр		
		зачет	зачет	5	4	3
1	Бег 100 м (сек)	18.5	18.0	16.5	17.0	18.0
2	Челночный бег 10x10 м (сек)	35.0	34.0	-	-	-
3	Бег 500 м (мин. сек.)	2.15	2.10	-	-	-

4	Бег 2000 м (мин. сек.)	б/вр	б/вр	10.30	11.15	б/вр
5	Прыжок в длину с места (см)	140	150	195	180	160
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи (см)	6	8	16	13	8
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	24	30	47	40	30
8	Метание спортивного снаряда весом 500 гр (м)	10	12	21	17	12
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	20	15	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	5	6	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 28.06.2022., протокол № 12)

9.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная

Иная – сдача контрольных нормативов, составление комплекса упражнений

9.3.3. Особенности проведения (зачета)

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке, проверке комплекса упражнений, составленных обучающимися. Нормативы сдаются в течение 2 академических часов. 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