

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.09.2025 17:15:52
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad260ed9a002479

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор-проректор по
образовательной деятельности

_____ С.Г. Дембицкий

« ____ » _____ 20 ____ г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура

Специальность: 54.02.03 Художественное оформление изделий
текстильной и легкой промышленности

Профиль СОО: технологический

ФГОС СПО утвержден приказом МИНПРОСВЕЩЕНИЯ России
от «27» октября 2014 г. № 1361

Квалификация Художник -технолог
Уровень подготовки – базовый
Форма подготовки – очная

Москва, 2025 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.03 Художественное оформление изделий текстильной и легкой промышленности. Профиль СОО: технологический.

Организация разработчик рабочей программы: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».

Подразделение: колледж РГУ им. А.Н. Косыгина.

Разработчик: Володина Юлия Александровна, преподаватель колледжа;

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального модуля основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.03 Художественное оформление изделий текстильной и легкой промышленности. Профиль СОО технологический.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Целью дисциплины «Физическая культура» является

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании общих компетенций и профессиональных компетенций

Компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- Выстраивание плана личного профессионального роста. - Повышение квалификации по видам спорта. - Повышение спортивного и профессионального мастерства	- План работы студента строится на основе его показателей его личной заинтересованности и оценивается за счет его деятельности в секционных группах. - Повышение квалификации за счет участия в научно-практических конференциях. - Ежегодный мониторинг спортивного совершенствования (Квартальный опрос + документальная фиксация)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	1 семестр	2 семестр	Всего
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38	34	72
в том числе:			
лекции	2	2	4
практические занятия	24	24	48
самостоятельная работа	12	8	20
Промежуточная аттестация в форме:	зачет с оценкой	зачет с оценкой	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОУП.12 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (лекция)		2	ОК 8
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		22	ОК 8
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. В том числе практических занятий Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами	10	

Тема 2.2 Подвижные игры	Содержание учебного материала Для воспитания основных физических качеств применяются следующие подвижные игры: «Защищай товарища», «Гонка мячей», «Кто самый ловкий?», «Встречная эстафета». В том числе практических занятий. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники подвижных игр, технико- тактических приёмов игры.	12	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	ОК 8
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения Умение и практическая реализация социально-экономических обусловленностей в рамках применения Бизнес-планов, реализуемых в сочетании с ССК своей образовательной ОО. В том числе практических занятий Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
Раздел 4. Самостоятельная работа		12	ОК 8
Тема 4.1 Самоподготовка	Изучение литературы; Просмотр видеоуроков, мастер классов;	4 4	

	Подготовка комплекса УГГ.	4	
Итого за 1 семестр		38	
Промежуточная аттестация		зачет	
2 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (лекция)		2	ОК 8
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры в системе среднего профессионального образования	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		24	ОК 8
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. В том числе практических занятий Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами	10	
Тема 2.2 Подвижные игры	Содержание учебного материала Для воспитания основных физических качеств применяются следующие подвижные игры: «Эстафета со скакалками», «Мячик кверху», «Падающая палка», «Летучий мяч», «Мяч капитану», «Эстафета с набивным мячом». В том числе практических занятий. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	6	

	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники подвижных игр, технико- тактических приёмов игры.		
Тема 2.3 Спортивные игры	Баскетбол Изучение техники элементов баскетбола (ведение, передачи и броски мяча); Бадминтон Изучение техники элементов бадминтона (подача, игра через сетку).	6 2	
Раздел 3. Самостоятельная работа		8	ОК 8
Тема 3.1 Самоподготовка	Изучение литературы; Просмотр видеоуроков, мастер классов; Проведение комплекса УГГ в группе.	4 2 2	
Итого за 2 семестр		34	
Промежуточная аттестация		зачет	
Всего за 1 и 2 семестр		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1	Большой спортивный зал Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: кольца баскетбольные, волейбольные стойки и сетка, шведские стенки, турники гимнастические, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, мини-футбольные ворота.	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;
2	Аудитория №1140 – зал специальной медицинской группы Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные мячи, эспандеры, разновесные гири и гантели, шведские стенки, мед. болы, рулетки, скакалки.	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;
3	Аудитории №1145, 1146 – раздевалки женская и мужская Шкафчики для одежды, лавочки, умывальник, душевые кабины, туалет.	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;
4	Аудитория №1154 читальный зал библиотеки: помещение для самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской, подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ. Посадочных мест 70 Стеллажи для книг, комплект учебной мебели, 1 рабочее место сотрудника и 6 рабочих мест для студентов, оснащенные персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации.	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.3

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса	Количество экземпляров в библиотеке Университета
1	2	3	4	5	6	7	8
Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Аварханов М.А.	Здоровый образ жизни	Учебник	Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ	2008	Локальная сеть университета	3
2	Старкова Е.С.	Естественнонаучные основы физического воспитания	Учебник	Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ	2008	Локальная сеть университета	12
3	Ильинич В.И.	Физическая культура студента	Учебник	Москва, «Гардарики»	2000 2005 2008	Локальная сеть университета	286 1 1
4	Коваленко В.А.	Физическая культура	Учебное пособие	М.: Изд-во АСВ	2000	Локальная сеть университета	47
5	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура студента	Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет	2011	Znanium.com:	-
6	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура	Учебник и практикум	М.: Юрайт	2018	https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791	-
Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Романов В.Н. Минов Г.А. Карелина Н.Н.	Развитие выносливости	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2022	Локальная сеть университета	5
2	Кириенкова В.М. Володина Ю.А. Романов В.Н.	Физическая культура и спорт. Конспект лекции	Учебное пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2021	Локальная сеть университета	26

	Садова Е.И.						
3	Кириенкова В.М. Беликов П.А. Пампура Н.А	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» (заболевания органов дыхания) с ФОС	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2019	Локальная сеть университета	5
4	Колягина Л.Ю. Бузулькова Н.А. Харламова Л.С.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2019	Локальная сеть университета	5
5	Любская О.Г. Якутина Н.В.	Взаимосвязь экологии, валеологии и физической культуры в преподавании наук о человеке	Учебное пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2019	Локальная сеть университета	5
6	Якутина Н.В. Любская О.Г.	Формирование и оценка режима питания, как элемента здорового образа жизни:	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2018	Локальная сеть университета	5
7	Якутина Н.В., Романов В.Н. Любская О.Г.	Элективные дисциплины по физической культуре	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2018	Локальная сеть университета	5

		и спорту (адаптивная физическая культура) с фондом оценочных средств для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы					
8	Романов В.Н. Кириенкова В.М. Майоров Ф.П.	Комплекс мероприятий по оказанию первой медицинской помощи для лиц, ведущих активный образ жизни	Учебно-методическое пособие	М ФГБОУ ВО, «РГУ им. А.Н. Косыгина»	2017	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/961694	5
Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Романов В.Н. Володина Ю.А.	Развитие силы у студентов основного отделения	Методическое пособие	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459499	5
2	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э.	Развитие выносливости у студентов основного отделения	Методические указания	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459508	5
3	Романов В.Н. Якутина Н.В. Пампура Н.А.	Оценочные средства для контроля знаний студентов, освобожденных от практических занятий	Методические указания	М., МГУДТ	2015	Локальная сеть университета	5

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, умений и навыков, осваиваемых в рамках дисциплины: - составлять комплексы УГГ; - составлять комплексы дыхательных упражнений; - составлять комплексы ОРУ и проводить их на учебной группе; - уметь выполнять построения, перестроения на месте и в движении; - уметь выполнять базовые элементы волейбола; - уметь взаимодействовать в командной игре	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: Обучающийся при выполнении практических заданий демонстрирует знание принципов: - составления комплексов УГГ, ОРУ и дыхательных упражнений; - правил игры в волейбол. Обучающийся при выполнении практических заданий демонстрирует навыки: - выполнение перестроений на месте и в движении; - проведение УГГ и ОРУ в группе; - владение основными элементами волейбола.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. Сдача контрольных тестов по ОФП. 1 семестр – зачет с оценкой 2 семестр – зачет с оценкой

Разработчик рабочей программы:

Володина Ю.А.

Рабочая программа согласована:
Директор колледжа

Мечетина М.А.

Начальник управления образовательных программ и проектов

Никитаева Е.Б.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор-проректор по
образовательной деятельности

_____ С.Г. Дембицкий

« ____ » _____ 20 ____ г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУП.12 Физическая культура

Специальность: 54.02.03 Художественное оформление изделий

текстильной и легкой промышленности

Профиль СОО: технологический

ФГОС СПО утвержден приказом МИНПРОСВЕЩЕНИЯ России

от «27» октября 2014 г. № 1361

Квалификация Художник -технолог

Уровень подготовки – базовый

Форма подготовки – очная

Москва, 2025 г.

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура» разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.03 Художественное оформление изделий текстильной и легкой промышленности. Профиль СОО технологический.

Организация разработчик рабочей программы: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».

Подразделение: Колледж РГУ им. А.Н. Косыгина

Разработчик: Володина Юлия Александровна, преподаватель колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
2. УМЕНИЯ И НАВЫКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	20
3. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	21

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- ответы на контрольные вопросы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

1.2 Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут.

1.3 Критерии оценивания реферата

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала

Темы рефератов:

1. Костная система человека.
2. Пищеварительная система человека.

1.4 Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения, полученных в ходе учебного процесса знаний.

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

2. УМЕНИЯ И НАВЫКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

3. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

«Строевые упражнения»

- Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
- Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
- Виды расчетов.
- Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
- Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
- Ходьба на месте и остановка группы.
- Движение в обход, по диагонали.
- Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
- Выход из круга и остановка группы.
- Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.

«Общая физическая подготовка»

1 семестр

	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		3	4	5	3	4	5
Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	20			15		
	2. Подъём ног в висе на перекладине (ю) (кол-во раз) Подъём ног к перекладине лежа на спине (д)(кол-во раз)	5			15		
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5					
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15					

	5.Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз)	40			30		
	6. Прыжки в длину с места (см)	170	180	190	150	160	170

2 семестр

	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		3	4	5	3	4	5
Силовые нормативы	1.Подъём туловища из положения лежа, руки за голову (кол-во. раз)	25			20		
	2. Подъём ног в висе на перекладине (ю) (кол-во раз) Подъём ног к перекладине лежа на спине (д)(кол-во раз)	6			20		
	3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6					
	4. Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20					
	5.Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз)	45			35		
	6. Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	160	170	180

Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки. Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 57 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

«Баскетбол»

1. Передача двумя руками от груди в парах (20 раз)
2. Ведение мяча правой и левой рукой
3. Бросок по кольцу

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям
---	--	--	--