

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)

Индустриальный институт (СПО)



ОТВЕРЖДАЮ
И. О. Фамилия (И. О. Фамилия)
Е. Г. Воскресенский
_____ 2023 г.

(подпись) Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)
« 27 » мая 2024 г.

(подпись) Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)
« 23 » мая 2025 г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия)
« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|-----------------|---|
| Дисциплина: | Физическая культура |
| Индекс: | ОГСЭ.04 |
| Специальность: | 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) |
| Форма обучения: | очная |
| Курс (ы): | 2-4 |
| Семестр (ы): | 3-7 |

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1582.

Разработчик О.А. Захарькина, преподаватель ИИ (СПО).

| Рассмотрено на заседании | | | | | |
|---|----------------------|--------------------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| предметно-цикловой комиссии | | | методического совета ИИ (СПО) | | |
| Дата, номер протокола | ФИО председателя ПЦК | Подпись председателя ПЦК | Дата, номер протокола | ФИО председателя совета | Подпись председателя совета |
| Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u> | <u>Рябева Т.А.</u> | <u>Ряб</u> | Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u> | <u>Чурилина И.В.</u> | <u>Ч</u> |
| Протокол от <u>20.05.2024</u> № <u>06</u> | <u>Рябева Т.А.</u> | <u>Ряб</u> | Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u> | <u>Рябева А.Н.</u> | <u>Ряб</u> |
| Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u> | <u>Рябева Т.А.</u> | <u>Ряб</u> | Протокол от <u>22.05.2025</u> № <u>06</u> | <u>Рябева А.Н.</u> | <u>Ряб</u> |
| Протокол от № _____ | | | Протокол от № _____ | | |

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Ч

И. В. Чурилина

Ряб

А. Н. Рябева

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

уметь:

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

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Учебная деятельность (всего) | 194 |
| Учебные занятия обучающегося (всего) | 194 |
| в том числе: | |
| лекции | 4 |
| практические занятия | 190 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Для очной формы обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы обучающихся | | Объем часов |
|---|--|--|-------------|
| 1 | 2 | | 3 |
| Раздел 1 | Основы физической культуры (теория) | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | | 2 |
| | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | |
| | 2 | Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Раздел 2 | Легкая атлетика | | 12 |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. | 2 |
| | 2 | Техника бега с низкого, высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Тема 2.2 Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника бега по дистанции (беговой цикл) | 2 |
| | 2 | Техника бега по пересеченной местности | 2 |
| | Самостоятельная работа | | - |
| Тема 2.3 Метание гранаты. Бег на средние дистанции. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники метания гранаты | 2 |
| | 2 | Техника бега на средние дистанции. Контрольный норматив | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Раздел 3 | Спортивные игры (баскетбол) | | 14 |
| Тема 3.1 Техника ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование ведения мяча. | 2 |
| | 2 | Передачи мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Тема 3.2 | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Бросок в два шага | 2 |

| | | |
|---|--|----|
| Броски в движении | 2 Бросок в прыжке | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| Тема 3.3 Техника штрафного броска, правила баскетбола | Содержание учебного материала | |
| | 1 Техника штрафного броска | 2 |
| | 2 Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | 2 |
| | 3 Контрольный норматив | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| Раздел 4 | Атлетическая гимнастика | 10 |
| Тема 4.1 Работа на тренажерах | Содержание учебного материала | |
| | 1 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 2 |
| | 2 Упражнения для развития гибкости и силовые упражнения с отягощением. | 2 |
| | 3 Силовые упражнения в парах | 2 |
| | 4 Упражнения на группы мышц необходимые для профессиональной деятельности. | 2 |
| | 5 Контрольный норматив. Зачет | 2 |
| Раздел 5 | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| | Лыжная подготовка | 12 |
| Тема 5.1 Переменный двухшажный ход; одновременные хода. ТБ | Содержание учебного материала | |
| | 1 ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника переменного двухшажного хода. | 2 |
| | 2 Техника одновременных ходов. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| Тема 5.2 Техника спусков и подъемов | Содержание учебного материала | |
| | 1 Совершенствование техники спусков. | 2 |
| | 2 Совершенствование техники подъемов | 2 |
| | 3 Прохождение дистанции 3, 5 км | 2 |
| | 4 Сдача зачетных нормативов | 2 |
| Раздел 6 | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| Тема 6.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры | Содержание учебного материала | |
| | 1 Техника перемещений, стоек. | 2 |
| | 2 Техника верхней и нижней передач мяча. Правила игры, жестикуляция судьи. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| Тема 6.2 | Содержание учебного материала | |

| | | |
|--|--|----|
| Техника нижней подачи и приёма после неё | 1 Техника нижней подачи и приёма мяча | 2 |
| | 2 Отработка техники нижней подачи и приёма | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| Тема 6.3 | Содержание учебного материала | |
| Техника атакующего удара | 1 Техника атакующего удара | 2 |
| | 2 Отработка техники атакующего удара. Сдача контрольных нормативов | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| Раздел 7 | Плавание | 10 |
| Тема 7.1. Кроль на груди, спине | Содержание учебного материала | |
| | 1 Совершенствование кроля на груди, спине. | 2 |
| | 2 Совершенствование плавания на боку, на спине. | 2 |
| | 3 Совершенствование техники брасса | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| Тема 7.2 Старт, ныряние | Содержание учебного материала | |
| | 1 Совершенствование старта. Повороты, ныряние ногами и головой. | 2 |
| | 2 Плавание до 400 м. Плавание в полной координации. Зачёт | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |

3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов |
|---|--|----------------|
| | Практическая часть | |
| Раздел 1 | Легкая атлетика | 14 |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | |
| | 1 Бег на короткие дистанции | 2 |
| | 2 Сдача контрольного норматива | 2 |
| | 3 Техника прыжка в длину с места | 2 |
| | 4 Техника метания гранаты | 2 |
| | 5 Кроссовая подготовка | 2 |
| | 6 Эстафетный бег, передача эстафетной палочки в «коридоре» | 2 |
| | 7 Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| Раздел 2 | Атлетическая гимнастика | 10 |
| Тема 2.1 Комплексы | Содержание учебного материала | |
| | 1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики | 2 |

| | | | |
|--|------------------------------------|--|-----------|
| вольных общеразвивающих упражнений | 2 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления). | 2 |
| | 3 | Упражнения для коррекции нарушений осанки. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника двигательных действий на развитие гибкости силовые упражнения с отягощением. | 2 |
| | 2 | Силовые упражнения в парах | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Раздел 3 | Спортивные игры. Волейбол | | 20 |
| Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. | 2 |
| | 2 | Эффективное применение правил игры | 2 |
| | 3 | Сдача зачетного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Тема 3.2 Прием и передачи мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу | 2 |
| | 2 | Изменение направления и траектории передач в зависимости от качества приема. | 2 |
| | 3 | Сдача зачетного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Тема 3.3 Подачи мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника подач мяча. | 2 |
| | 2 | Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | 2 |
| | 3 | Сдача зачетного норматива | 2 |

| | | | |
|---|------------------------------------|--|-----------|
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| зачёт | | | 2 |
| | Практическая часть | | |
| Раздел 4 | Лыжная подготовка | | 14 |
| Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники переменного двухшажного хода. | 2 |
| | 2 | Совершенствование техники одновременных ходов. | 2 |
| | 3 | Сдача зачетных нормативов | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Тема 4.2 Техника спусков и подъемов | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов | 2 |
| | 2 | Совершенствование лыжных ходов(коньковый) | 2 |
| | 3 | Прохождение дистанции в различных рельефных условиях | 2 |
| | 4 | Сдача зачетных нормативов | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Раздел 5 | Спортивные игры. Баскетбол | | 11 |
| Тема 5.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры. | 2 |
| Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника ведения, приемов и передач мяча. | 2 |
| | 2 | Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |

| | | | |
|-------------------------|------------------------------------|---|----|
| Тема 5.3 Броски мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении | 2 |
| | 2 | Сдача контрольного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Зачёт | | | 1 |
| Всего: | | | 69 |

4курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, | | Объем часов |
|--|---|---|-------------|
| | Практическая часть | | |
| Раздел 1 | Легкая атлетика | | 12 |
| Тема 1.1 Бег на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 |
| | 2 | Беговые упражнения. Бег из различных и.п | 2 |
| | 3 | Длительный бег в равномерном темпе | 2 |
| | 4 | Совершенствование старта и стартового разгона бегуна | 2 |
| | 5 | Кроссовая подготовка | 2 |
| | 6 | Совершенствование метания гранаты | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Раздел 2 | Спортивные игры. Волейбол | | 16 |
| Тема 2.1 Прием и передачи мяча, атакующий удар, блок | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу | 2 |
| | 2 | Атакующий удар с полного разбега и длинных передач | 2 |
| | 3 | Взаимодействие игроков в блоке | 2 |
| | 4 | Учебная игра | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |

| | | | |
|---|---|---|-----------|
| Тема 2.2 Подачи мяча | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники подач мяча. | 2 |
| | 2 | Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча | 2 |
| | 3 | Прием мяча после подачи | 2 |
| | 4 | Сдача учебного норматива | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Раздел 3 | Лыжная подготовка | | 12 |
| Тема 3.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники переменного двухшажного хода. | 2 |
| | 2 | Совершенствование техники одновременных ходов | 2 |
| | 3 | Прохождение дистанции | 2 |
| Тема 3.2 Техника спусков и подъемов | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Совершенствование техники спусков. | 2 |
| | 2 | Совершенствование техники подъемов. | 2 |
| | 3 | Сдача зачетных нормативов | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |
| Раздел 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | 11 |
| Тема 4.1 ППФП (упражнения для развития физических качеств необходимые для работы по специальности) | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Упражнения для развития быстроты реакции. | 2 |
| | 2 | Упражнения для развития ловкости. | 2 |
| | 3 | Упражнения для развития статической выносливости. | 2 |
| | 4 | Упражнения для развития точности движений | 2 |
| | 5 | Упражнения для формирования правильной осанки, устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - |

| | | |
|--|---------------|-------------------|
| | | |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i> | | <i>1</i> |
| | Всего: | <i>51</i> |
| | Итого: | <i>194</i> |

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оснащенность учебного кабинета (оборудование): баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROобразование»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

Текущий контроль при котором ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки. Результаты такого контроля складываются из результатов работы студентов на занятиях, в том числе практических и теоретических.

Некоторые формы текущего контроля, выполнение физических упражнений, тестирование, опрос, собеседование, наблюдение и другие, которые предусмотрены образовательной программой.

Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме, по разделу: теоретическая подготовка.

- а. приемы в баскетболе, техника игры и правила соревнований.
- б. приемы в волейболе техника игры и правила соревнований.
- в. стили плавания: техника всех спортивных видов, способов и их техника.
- г. основные виды гимнастических упражнений и их особенности.
- д. легкая атлетика -королева спорта.
- е. лыжный гонки, зимние виды спорта.

Текущий контроль в форме тестовых заданий включает вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно- двигательного аппарата, при кровотечении.
- д. Физическая культура
- ж. Лыжная подготовка
- и. Волейбол.
- к. ГТО

Критерии оценивания тестовых заданий:

- 90 - 100% – оценка «отлично»;
- 80 – 89 % – оценка «хорошо»;
- 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;
- менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий.
- работа студентов на занятиях, в том числе практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений.
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического

материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

4.2. Результаты освоения дисциплины

| Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции) | Знания, умения | Основные показатели оценки результата (критерии оценивания) | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|--|--|
| ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | знать | Критерии оценивания тестовых заданий: 90 - 100% – оценка «отлично»; 80 – 89 % – оценка «хорошо»; 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»; менее 70% – оценка «неудовлетворительно» | Тестовые задания, защиты рефератов |
| | - о роли 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 | | |
| | уметь | Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.) | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы |
| | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности | | |

4.3. Оценочные и методические материалы

Перечень вопросов, тем, образцы заданий к дифференцированному зачету

Таблица 4.2. Перечень нормативов и критерии оценки

| Легкая атлетика | | | | | | | |
|-----------------|--|-------------|-----------|-----------|---------|-------|-------|
| № п/п | Контрольный норматив | Оценка | | | | | |
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 100 м. (сек.) | 14.0 | 14.4 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |
| | Бег 60 м. (сек.) | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 10.2 | 11.6 | 12.0 |
| 2. | Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.) | 3.30 | 3.50 | 4.20 | 2.10 | 2.20 | 2.50 |
| 3. | 6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки) в метрах | 1.100 м. | 1000 м | 900 м. | 900м. | 800м. | 700м. |
| 4 | Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.) | 34 м. | 32 м. | 30 м. | 20 м. | 18 м. | 16 м. |

| Баскетбол | | | | | | | |
|-----------|---|--------|-------|----------------|-----------|-----------|----------------|
| № п/п | Контрольный норматив | Оценка | | | | | |
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.) | 36 | 38 | 40 | 40 | 42 | 44 |
| 2. | Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач) | 90-85 | 84-80 | 79 и меньше | 80- 75 | 74- 70 | 69 и меньше |
| 3. | Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени. | 25 | 28 | 30 | 28 | 30 | 32 |

| 4. | Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени. | 3-2 | 2-1 | 1 | 2 | 1 | - |
|--------------------------------|--|--------|-----|----|---------|-------|----|
| Волейбол | | | | | | | |
| № п/п | Контрольный норматив | Оценка | | | | | |
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| 1. | Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| 3. | Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| 4. | Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз | 5- 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах | 10-9 | 7-8 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| 6. | Перемещения «елочка» в сек. | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 |
| Атлетическая гимнастика | | | | | | | |
| № п/п | Контрольный норматив | Оценка | | | | | |
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса | 12 | 9 | 7 | 18 | 13–15 | 6 |

| | | | | | | | |
|----|--|------------|------------|------------|--------|------------|------------|
| | лежа, кол-во раз (девушки) | | | | | | |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз | 40 | 35 | 30 | 14 | 12 | 9 |
| 3. | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз. | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 4. | Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз | 130 | 120 | 110 | 120 | 110 | 100 |
| 5 | Прыжок в длину с места, в см. | 220 см. | 210 см | 200 см. | 170см. | 160 см. | 155 см. |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя ,в см. | 10 см. | 8-9 см. | 6-5 см. | 10 см. | 9 см. | 6 см. |
| 7 | Челночный бег 3x10 м в сек.. | 8.2 сек | 8.4 | 8.6 | 9.3 | 9.7 | 10. 0 |
| | Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши. | + | + | + | + | + | + |

| Лыжная подготовка | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|------|------|---------|-------|-------|
| № п/п | Контрольный норматив | Оценка | | | | | |
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | | | | | | | |
| 1. | Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин | 5.45 | 6.15 | 7.00 | 6.15 | 7.00 | 8.00 |
| 2 | Бег на лыжах 2 км.- девушки | - | - | - | 12.00 | 12.45 | 13.30 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-------|-------|-------|---|---|---|
| | 3 км.-юноши в мин. | 14.30 | 15.00 | 15.50 | | | |
| 3. | Техника спусков , подъемов. | + | + | + | + | + | + |

| Плавание | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------------|----|----|---------|----|----|
| № п/п | Контрольный норматив | Оценка | | | | | |
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Кроль на груди 25 м (сек) | 20 | 22 | 24 | 24 | 26 | 28 |
| 2 | Кроль на спине 25 м (сек) | 30 | 32 | 34 | 34 | 36 | 38 |
| 3 | Брасс 25 м (сек) | 30 | 32 | 34 | 34 | 36 | 38 |
| 4 | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | | | | |
| 5 | Проныривание под водой (м) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |

Критерии оценивания ответов на вопросы (задания) к дифференцированному зачету

Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «отлично» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «хорошо» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «удовлетворительно» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «неудовлетворительно» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но

недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «отлично» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «хорошо» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая

последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «неудовлетворительно» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «отлично» - соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «хорошо» - средний уровень.

Оценке «удовлетворительно» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);

- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению .

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений балл
(отметка) вербальный аналог

90 ÷ 100 - отлично

80 ÷ 89 - хорошо

79 ÷ 70 - удовлетворительно

менее 70 - неудовлетворительно