

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

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ИИ (СПО)

(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
«23» мая 2022 г.


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
«25» мая 2023 г.


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


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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.05
Специальность:	23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно – транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2-4
Семестр (ы):	3-7

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 23.01.2018 № 45.

Разработчик Зотальская О.А., 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>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Росброва Т.А.</u>	<u>Росб -</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу -</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Росброва Т.А.</u>	<u>Росб -</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу -</u>
Протокол от <u>20.05.24</u> № <u>6</u>	<u>Росброва Т.А.</u>	<u>Росб -</u>	Протокол от <u>23.05.24</u> № <u>06</u>	<u>Ребева А.Н.</u>	<u>Реб</u>
Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u>	<u>Росброва Т.А.</u>	<u>Росб -</u>	Протокол от <u>22.05.25</u> № <u>06</u>	<u>Ребева А.Н.</u>	<u>Реб</u>

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (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» входит в общий гуманитарный и естественнонаучный цикл.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

основы здорового образа жизни

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Уметь:

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

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и коррекции психофизического развития обучающихся. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности

возможностей, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;
- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Учебная деятельность (всего)	<i>168</i>
Учебные занятия обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
лекции	<i>10</i>
практические занятия	<i>158</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	Теоретическая часть		2
	Содержание учебного материала		
	1	Сведения о предмете, техника безопасности	2
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		10
Тема 1.1 ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	1	Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения	2
	2	Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	3	Бег на короткие дистанции	2
	4	Техника прыжка в длину с места	2
	5	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		6
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		14
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	3	Сдача зачетного норматива	2
Тема 3.2	Содержание учебного материала		

Прием и передачи мяча	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, сверху	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала		
	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования	2
	Теоретическая часть		2
	1	Основы здорового образа жизни, здоровьесбережение.	2
	Практическая часть		
Раздел 4	Лыжная подготовка		10
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1	Техника переменн двухшажного хода;одновременных ходов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
	3	Горнолыжная подготовка	2
Раздел 5	Спортивные игры. Футбол		4
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
Раздел 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка		4
Тема 6.1 Прикладные	Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2

физические упражнения	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2
Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол		10
Тема 7.1	Содержание учебного материала		
Техника перемещений, стоек.	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
Правила игры	2	Сдача контрольного норматива	2
Тема 7.2	Содержание учебного материала		
Ведение, прием и передача мяча	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
Тема 7.3	Содержание учебного материала		
Броски мяча	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 8	Спортивные игры. Настольный теннис		6
Тема 8.1	Содержание учебного материала		
Стойки игрока.	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2
Правила игры			
Тема 8.2	Содержание учебного материала		
Технические приемы	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча	2
Тема 8.3	Содержание учебного материала		
Тактические комбинации	1	Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2
Раздел 9	Легкая атлетика		8
Тема 9.1	Содержание учебного материала		
Эстафетный бег	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	2
	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2
	4	Сдача контрольного норматива. Зачет	2
Итого 2 курс:			76

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
------------------------------------	--	--------------------

	Теоретическая часть		2
	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		8
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1	Бег на короткие дистанции	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	3	Техника прыжка в длину с места	2
	5	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		4
Тема 2.1	Содержание учебного материала		
Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
Тема 2.2	Содержание учебного материала		
Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		12
Тема 3.1	Содержание учебного материала		
Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
Тема 3.2	Содержание учебного материала		
Прием и передачи мяча	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
Тема 3.3	Содержание учебного материала		

Подачи мяча	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
зачет			
	Теоретическая часть		2
	Социально- биологические основы физической культуры		2
	Практическая часть		
Раздел 4	Лыжная подготовка		10
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		2
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2
Раздел 5	Спортивные игры. Футбол		6
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
Тема 5.3 Удары по мячу	Содержание учебного материала		
	1	Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
Раздел 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка		6
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения	Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2
	3	Упражнения улучшающие осанку; укрепляющие сердечно- сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	2
Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол		8

Тема 7.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
Тема 7.3 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
зачет			2
Итого 3 курс:			58

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	Теоретическая часть		2
	Содержание учебного материала		
	1	Основы здорового образа жизни	2
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		4
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		4
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2

упражнений			
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		6
Тема 3.1 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу		2
	2 Учебная игра		2
Тема 3.2 Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча		2
Раздел 4	Лыжная подготовка		6
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов		2
	2 Прохождение дистанции в различных рельефных условиях		2
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов		2
Раздел 5	Спортивные игры. Футбол		4
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.		2
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		2
Раздел 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка		2
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения	Содержание учебного материала		
	1 Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине. Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие		2

Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол	6
Тема 7.1	Содержание учебного материала	
Ведение, прием и передача мяча	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
Тема 7.2	Содержание учебного материала	
Броски мяча	1 Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2 Сдача контрольного норматива. <i>Дифференцированный зачёт</i>	2
Итого 4 курс:		34
Всего		168

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

Реализации рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

- 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. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- 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>
- 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>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

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

Формой текущего контроля является выполнение заданий на практических занятиях.

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Оценка индивидуальных образовательных достижений обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

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

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий;
- работа студентов на занятиях, в т.ч. 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 освоение 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.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное понимание всего объема программного материала для демонстрации конкретных умений; «хорошо»: обучающийся показывает понимание всего изученного программного материала, однако допускает незначительные ошибки и недочёты при демонстрации умений, но может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; «удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет проблемы при демонстрации умений, может исправить ошибки только при помощи преподавателя; «неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил основное содержание материала, не может продемонстрировать конкретные умения или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.	Тестирование уровня физической подготовленности и освоенных в процессе обучения и самостоятельной работы навыков. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. «хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает	Письменное тестирование полученных в процессе обучения теоретических знаний, проверка выполнения индивидуальных заданий.

		<p>одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</p> <p>«удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>«неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	
--	--	--	--

4.3. Оценочные и методические материалы

Перечень заданий к дифференцированному зачету

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 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 лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
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		
№	Контрольный	Оценка

п/п	норматив	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					

2. Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- д. Физическая культура
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.
- 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».

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

Перечень методических и иных документов, разработанных педагогическим работником, для обеспечения образовательной деятельности

Методические рекомендации к практическим работам по дисциплине «Физическая культура».