

Министерство образования и науки  
Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Приаргунский государственный колледж»

«Утверждаю»  
Заместитель директора по УПР  
\_\_\_\_\_ Димова О.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.05 Физическая культура**  
по профессии  
**43.01.09 «Повар, кондитер»**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана для профессий естественнонаучного профиля  
43.01.09 «Повар, кондитер»

**Правообладатель:** ГПОУ «Приаргунский государственный колледж».

**Разработчики:**

Фаломеева Валентина Анатольевна преподаватель физической культуры ГПОУ «ЛГК»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	15
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП.</b>	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

### *Личностные:*

**Л.1.** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**Л.2.** сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**Л.3.** потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

**Л.4.** приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

**Л.5.** формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

**Л.6.** готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

**Л.7.** способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

**Л.8.** способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

**Л.9.** формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**Л.10.** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Л.11.** умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Л.12.** патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

**Л.13.** готовность к служению Отечеству, его защите;

### *метапредметные:*

**МП.1.** способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной,

спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

**МП.2.** готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

**МП.3.** освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

**МП.4.** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

**МП.5.** формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**МП.6.** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметные:**

**П.1.** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**П.2.** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**П.3.** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**П.4.** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**П.5.** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации	Распознавать задачу и/или проблему в профессионально и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и

		<p>Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия, Определить необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 2	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в перечне информации Оценивать практическую значимость результатов поиска Оформлять результаты</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации</p>

			поиска	
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессионально	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности

	подготовленности.		й деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации и Порядок их применения и программное обеспечение профессиональной деятельности



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>171</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>171</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	152
самостоятельная работа	10
контрольная работа	19
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,			Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	
1	2			3		
<b>Раздел 1.</b>				<b>12</b>		
<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>						
Тема 1.1. Физическая культура личности	<i>Содержание учебного материала</i>			<b>Уровень усвоения</b>	<b>12</b>	ОК 1-ОК 4, ОК8
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		<i>1</i>	2	П.1. П.2. П.3. П.4. П.5.
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		<i>1</i>	2	
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		<i>1</i>	2	
	4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		<i>1</i>	2	
	5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		<i>1</i>	2	
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		<i>1</i>	2	
<b>Раздел 2.</b>				<b>159</b>	ОК 6, ОК8-ОК9	
<b>Учебно-практические основы формирования физической культура личности</b>						
Тема 2.1 . Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Кроссовая подготовка</b>			<b>20</b>	П.1. П.2. П.3. П.4. П.5.	
	1	Высокий старт .Бег по прямой с различной скоростью до 2 км		2		
	2	Кросс по пересеченной местности ,в сочетании с ходьбой до 4х км.		4		

	3	Равномерный бег на дистанцию 3 км	2
	4	Бег в сочетании с ходьбой. Бег в гору и под гору. Игра в футбол	4
	5	Смешанные передвижения. Бег с преодолением препятствий .Кросс 2 км	2
	6	Бег в переменном темпе до 20 минут	2
	7	Контрольная работа	4
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>40</b>
	9	Контрольный срез физической подготовленности .Высокий, низкий, старт. Прыжок в длину с места.	2
	10	Стартовый разгон, финиширование. Сдача нормативов 100 метров, подтягивание на перекладине, (Ю), поднимание туловища (Д).	2
	11	Сдача контрольных нормативов ,прыжки со скакалкой, бег 3000м (Ю), 2000м (Д)	4
	12	Бег с ускорением низкого старта до 20м. Бег 1000м	2
	13	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги .Игра в футбол.	2
	14	Полоса препятствий.	2
	15	Прыжки в длину с разбега, передача эстафетной палочки, эстафета 4*100.	2
	16	Эстафета 4*100, прыжок в длину с места	2
	17	Сдача контрольных нормативов ,бег 30 метров, челночный бег 3*10. Прыжки с разбега способом согнув ноги.	2
	18	Передача эстафетной палочки, метание гранаты, эстафетный бег 4*100м ,	4
	19	Эстафетный бег 4*100 , метание гранаты.	2
	20	Метание гранаты 500гр (Д) 700гр (Ю) на результат.	2
	21	Бег с ускорением 60-80 ,бег 100м на результат.	2
	22	Бег с ускорением до 100 м на результат, игра в футбол	2
	23	Низкий старт, бег 100м. игра лапта	2
	24	Стартовый разгон ,100м на результат ,игра лапта	2
	25	Контрольная работа	4
Тема 2.2. Гимнастика		<b>Тематика практических занятий</b>	<b>46</b>
	1	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки	2

	Упражнения на турнике и брусьях.	
2	Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях.	2
3	Упражнения на турнике и брусьях.	2
4	Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу». Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2
5	Комплекс ОРУ на осанку .Перекаты в группировке назад-вперед.	2
6	Прыжок через козла ноги врозь. Перекаты вперед-назад	2
7	Комплекс ОРУ в парах. Кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад перекаат боком.	2
8	Подъем переворотом, стойка на лопатках	2
9	Комплекс ОРУ на растяжение. Стойка на лопатках, переворот боком. кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад (контроль)	2
10	Совершенствование техники акробатической связки. Совершенствование техники опорного прыжка через козла способом «ноги врозь»	2
11	Комплекс ОРУ в движении. Длинный кувырок вперед. Равновесие.	2
12	Переворот боком. Подтягивание на высокой перекладине .	2
13	Опорный прыжок, согнув ноги. Стойка на лопатках, переворот боком.	2
14	Комплекс ОРУ на координацию движений. Комбинация разученных элементов.	2
15	Опорный прыжок ,согнув ноги (контроль) Силовая выносливость	2
16	Комплекс ОРУ на осанку. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок через коня ноги врозь.	2
17	Комплекс ОРУ на гибкость. Классические методы дыхания при выполнении движений, комбинация разученных элементов. (контроль)	2
18	Современные методы дыхательной гимнастики. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Скоростно-силовая выносливость	2
19	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2
20	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем	2
21	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).	2

	22	Контрольная работа	4
Тема 2.3. Спортивные игры.	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>53</b>
		<b>Волейбол</b>	<b>20</b>
	1	Правила игры, основные понятия . Учебная игра.	2
	2	Атакующий удар, блок. Техника игры в нападении. Учебная игра.	2
	3	Передача мяча спиной к партнеру двумя руками снизу. Учебная игра с заданием.	2
	4	Прием, подача, передача мяча. Учебная игра.	4
	5	Эстафеты с волейбольным мячом, сдача нормативов.	4
	6	Техника игры в нападении . Учебная игра.	4
	7	Контрольная работа	2
		<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>
	8	Правила игры, ведение, передача, прием мяча. Учебная игра с заданием.	4
	9	Ведение, бросок мяча, ведение мяча с броском по корзине. Бросок с штрафной линии.	2
	10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и броском по корзине. Учебная игра.	4
	11	Ведение мяча в парах с броском по корзине. Учебная игра.	2
	12	Техника игры в нападении, бросок по корзине с дальней дистанции. Учебная игра.	2
	13	Зонная защита ,бросок по корзине со средней дистанции. Учебная игра.	2
	14	Контрольная работа.	4
		<b>Лапта</b>	<b>13</b>
	15	Правила игры, история возникновения. Учебная игра.	2
	16	Размах, удар мяча битой. Учебная игра.	2
	17	Судейство, заполнение протокола, правила	2
18	Совершенствование техники удара битой по теннисному мячу, способом сверху. Учебная игра.	2	
19	Прямая передача мяча от плеча через площадку. Учебная игра.	2	
20	Бег с препятствием через поле. Учебная игра.	2	
21	Сдача подачи мяча при ударе битой. Игра.	1	
<b>Всего:</b>			<b>171</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

тренажеры, баскетбольные щиты, корзины, волейбольные стойки, волейбольная сетка скамейки, маты, столы для настольного тенниса, мячи, ракетки для тенниса, дополнительный спортивный инвентарь (скакалки, обручи, конусы и т. д.).

*Технические средства обучения:*

аудиомагнитофон.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева .-5 е изд.,-стер- М. : Издательский центр «Академия», 2018.- 320с

2. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И . Погодаев, Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. Образования , – 19-е изд. стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018.- 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Учебное пособие. Здоровье и физическая культура. - М., 2009. – 326 с.

2. Боровских, В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 249 с.

3. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Владос, 2002. – 182 с.

4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник. - М.: Академия, 2004.

5. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения.- М: Издательский центр «Академия», 2002. – 152 с.

6. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2006. – 256 с.

7.Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М: Изд. «Форум», 2009. – 208 с.

8. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МигГАУ, 2008. – 176 с.

9. Бишаева, А.А. Физическая культура. – М.: ОИЦ «Академия», 2015.

10. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник. – М.: ООО «КноРус», 2014.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>.

2.Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.mossport.ru>.

#### **3.3. Организация образовательного процесса**

Организация проведения учебных занятий предусмотрена в соответствии с Положением об организации образовательной деятельности в ГПОУ «ПКГ».

Учебные занятия в колледже проводятся по расписанию в соответствии с утверждёнными учебными планами, рабочими программами, реализуемыми в соответствии с ФГОС СПО.

Расписание предусматривает непрерывность учебного процесса в течение учебного дня, равномерность распределения учебной работы студентов в течение недели. Продолжительность учебного занятия составляет два академических часа.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются результаты:</b></p> <p><b>П.1.</b> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p><b>П.2.</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>П.3.</b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p><b>Оценка «5»</b> ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике 3) излагает материал последовательно и правильно.</p> <p><b>Оценка «4»</b> ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки</p> <p><b>Оценка «3»</b> ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности 2) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.</p> <p><b>Оценка «2»</b> ставится, если студент обнаруживает незнание ответа, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p> <p><b>Оценка «5»:</b> 91% - 100% правильных ответов;  <b>Оценка «4 »:</b> 70% - 90%;  <b>Оценка «3»:</b> 50% - 69%;  <b>Оценка «2»:</b> менее 50%.</p>	<p>- устный опрос;</p> <p>- тестирование</p>
	<p><b>Оценка «5»:</b>                      - студент имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;                      - студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем;                      - студент постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия, года;                      - студент успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре, для своего возраста;                      - студент выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p><b>Оценка «4»:</b>                      - студент имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;                      - студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в</p>	<p>Упражнения, направленные на:</p> <p>- оценку степени овладения двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-</p>

<p><b>П.4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>П.5.</b> владение техническими приемами двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>физических возможностях, которые замечены преподавателем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на занятиях нормативов по физической культуре для своего возраста;</li> <li>- студент выполняет все теоретические и другие задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации занятия, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</li> </ul> <p><b>Оценка «3»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент выполняет все требования по технике безопасности и правила повеления в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;</li> <li>- студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены преподавателем;</li> <li>- студент продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;</li> <li>- студент частично выполняет все теоретические задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.</li> </ul> <p><b>Оценка «2» :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студенты не имеет спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;</li> <li>- студент, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем;</li> <li>- студент не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;</li> <li>- студент не выполняет теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</li> </ul>	<p>силовых качеств).</p>
---	---	--------------------------

### **5. Возможности использования программы в других ОПОП**

Программа дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» может быть использована в программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих.