

Министерство образования, науки и молодежной политики
Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса»

Программа цикла
ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности СПО
43.02.05 Флористика

Чита
2020

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса».

Разработчики:

Трофимова Наталья Леонидовна, преподаватель физической культуры государственного профессионального образовательного учреждения «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса»

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии государственного профессионального образовательного учреждения «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса».

Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель цикловой комиссии _____

Лист актуализации программы

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
2021	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2022	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2023	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 №413, Письмом Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования» и в соответствии с примерной программой учебной дисциплины Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 43.02.05 Флористика

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения ОГСЭ.04 Физическая культура:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностные:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 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;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 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;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 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;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные:

МП1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

МП2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МП3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МП4 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;

МП5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МП6 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

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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).

1.4. В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

Ок 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 200 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 100 часов, внеаудиторная самостоятельная работа – 100 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	200
Объем образовательной программы	100
Самостоятельная работа	100
в том числе:	
написание сообщений	16
написание рефератов	50
создание презентаций	34
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды результатов освоения УД
1	2	4	3	
Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	50		Л1, Л11 МП5, П4, ОК 6
	Практические занятия Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:	50		
	1.2. Спринтерский бег на 30 м, высокий и низкий старт.	2	2	
	1.3. Спринтерский бег на 60 м, стартовый разгон.	2	2	
	1.4. Спринтерский бег на 100 м, финиширование.	2	2	
	1.5. Спринтерский бег на 400м, метание гранаты.	2	2	
	1.6. Спринтерский бег на 800 м, прыжки в длину с места.	2	2	
	1.7. Спринтерский бег на 1000 м, игра.	2	2	
	1.8. Эстафетный бег 4×100 м, пресс, игра.	2	2	
	1.9. Эстафетный бег 4×100 м, игра.	2	2	
	1.10. Эстафетный бег 4×400 м, игра.	2	2	
	1.11. Эстафетный бег 4×400 м, прыжки через скакалку, игра.	2	2	
	1.12. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), игра.	2	2	
	1.13. Кроссовая подготовка, игра.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Подготовка сообщения виды легкой атлетики. Разработка и демонстрация комплекса специальных, подводящих упражнений.		16	

	1.14.	Техника безопасности игры, нижняя подача и верхний прием, игра.	2	2	Л3, МП2, П4, ОК 6, ОК3
	1.15	Правила игры. Перемещения, верхняя подача и нижний прием, игра.	2	2	
	1.16	Передача, прием мяча снизу двумя руками, пресс, игра.	2	2	
	1.17	Передача двумя руками сверху, стоя у сетки, игра.	2	2	
	1.18	Передача мяча вперед, назад, отжимание, игра.	2	2	
	1.19	Нападающий удар, игра.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Написание реферата правила игры по волейболу. Разработка и демонстрация комплексов специальных и подводящих упражнений.			16	
	1.20	Техника безопасности игры, ловля и передача мяча, игра.	2	2	Л2, МП5, П4, ОК 6, ОК2
	1.21	Правила игры, ведение мяча в различных стойках, прыжки через скакалку, игра.	2	2	
	1.22	Штрафные броски мяча в корзину, игра по правилам.	2	2	
	1.23	Броски со средней дистанции, вырывание и выбивание, игра.	2	2	
	1.24	Ведение два шага бросок, накрывание мяча, игра.	2	2	
	1.25	Тактика нападения, тактика защиты, прыжки в длину с места, игра.	2	2	
	1.26	Общеразвивающие упражнения, игра.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 3 Написание реферата правила игры по волейболу. Разработка и демонстрация комплексов специальных и подводящих упражнений.			18	
Раздел 2. Основы здорового образа жизни	Содержание		26		
	Практические занятия Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:		50		Л10, Л13, МП6, П2, ОК3

	2.2.	Силовая тренировка на руки, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	2	
	2.3.	Силовая тренировка на ноги, перевороты вперед, назад	2	2	
	2.4.	Силовая тренировка на руки	2	2	
	2.5.	Упражнения в паре с партнером, пресс, игра.	2	2	
	2.6.	Упражнения с мячом, мост из положения, лежа на спине.	2	2	
	2.7.	Упражнения с гантелями, игра.	2	2	
	2.8.	Упражнения с набивными мячами, равновесие на правой ноге.	2	2	
	2.9.	Комплекс упражнений со штангой.	2	2	
	2.10.	Комплекс упражнений с гирями, игра.	2	2	
	3.11.	Комплекс упражнений с гантелями, игра.	2	2	
	3.12.	Комплекс упражнений со штангой, игра.	2	2	
	3.13	Круговой метод тренировки, игра.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 4 Написание реферата ЗОЖ. Выполнение упражнений для дыхания, комплекс утренней гимнастики.			16	
	3.14	Техника безопасности, базовые шаги, махи ногами.	2	2	Л10, Л13, МП6, П2, ОКЗ
	3.15	Силовая тренировка на руки, игра.	2	2	
	3.16	Силовая тренировка на ноги, игра.	2	2	
	3.17	Степ аэробика, игра.	2	2	
	3.18	Составление комбинаций из изученных элементов, игра.	2	2	
	3.19	Аэробика со скакалками, игра.	2	2	
	3.20	Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 5 Разработка и демонстрация комплексов упражнений с гантелями, со штангой создание презентации.			18	
	3.21	Техника безопасности игры, удар по летящему мячу, игра.	2	2	Л7, МП4,
	3.22	Правила игры, удары головой на месте и в прыжке, игра.	2	2	

	3.23	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, игра.	2	2	П1, ОК6
	3.24	Обманные движения, ведение мяча – ногой, в шаге, игра.	2	2	
	3.25	Техника игры вратаря, выбрасывание из-за боковой линии, игра.	2	2	
	3.26	Тактика защиты, тактика нападения, игра по правилам.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 6 Разработка и демонстрация комплекса специальных и подводящих упражнений создание презентации.			16	
Дифференцированный зачет					
Всего: суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем.			200		
самостоятельная работа			100		
объем образовательной программы			100		

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	–Знать современное состояние физической культуры и спорта; –уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; –знать оздоровительные системы физического воспитания; –владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	–Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; –знать формы и содержание физических упражнений; –уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; –знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	–Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; –вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	– Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; –использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; –уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; –овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	–Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; –уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; –применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; –уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Практическая часть	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	–Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт,

	стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); –уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; –метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.
Спортивные игры	–Освоить основные игровые элементы; –знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; –развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; –развивать личностнокоммуникативные качества: –совершенствовать восприятие, –внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; –развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. –уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; –участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; –освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Гимнастика	–Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; –выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
Виды спорта по выбору	–Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; –составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26-30 движений.
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	–Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; –осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; –знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; –заполнять дневник самоконтроля.
Спортивная аэробика	–Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта; –участвовать в соревнованиях; –уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.); –уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; –соблюдать технику безопасности.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОSGЭ.04 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы OCGЭ.04 требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, гимнастического зала, открытый стадион.

Оборудование спортивного комплекса:

- секундомер;
- диск для метания;
- граната для метания;
- эстафетные палочки;
- колодки стартовые;
- доски для шашек;
- шашки;
- теннисный стол;
- ракетки;
- теннисные шарики;
- сетка для настольного тенниса;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- доска наклонная;
- обручи;
- маты гимнастические;
- гантели;
- мячи футбольные;
- гири 16кг;
- гири 32кг;
- компьютер;
- мультимедиа проектор.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко Физическая культура, учебник и практикум для СПО. М. 2021г.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура, КНОРУС. М. 2021г.
3. Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО 2020г.

Дополнительные источники:

1. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры и спорта, 12-е издание. М. 2017г.
2. В помощь преподавателю Физической культуры 2017г.
3. В.И. Ильич Физическая культура студента М. 2017г

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>
7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>
8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

Дополнительные источники

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСГЭ.04 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы и оценки
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль в форме: устного опроса. Тестирования, работа по карточкам-заданиям Экспертное оценивание опроса, тестирования. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
основы здорового образа жизни	Текущий контроль в форме: устного опроса, тестирования, решения задач, работы по карточкам. Экспертное оценивание устного и письменного опроса. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Проверка индивидуально подобранных комплексов упражнений. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1 Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
4	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

3	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
2	За непонимание и незнание материала программы

2 Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно. С соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив.
4	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
3	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.
2	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
4	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

3	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов
2	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4 Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.
3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.
2	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

5 Оценка по результатам написания реферата:

Оценка/баллы	Критерии оценки реферата
5	Содержание найденной информации полностью соответствует заданной теме, тема задания раскрыта полностью. Глубина проработки материала, грамотность и полнота использования источников, соответствие оформления реферата требованиям.
4	Содержание найденной информации соответствует заданной теме, но в тексте имеются незначительные недостатки или тема раскрыта не полностью.
3	Представленный материал имеет небольшие отклонения от требований, в изложении материала нарушена логика. Содержание информационного материала по изучаемой теме представлено в недостаточно полном объеме.
2	Обучающийся работу не выполнил. Содержание с найденной информации не соответствует заданной теме.

	Информационный материал имеет значительные отклонения по структуре. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.
--	---

6 Оценка результатов выполнения тестовых заданий:

Оценка/баллы	Критерии оценивания тестовых заданий
1 б	Задания с выбором 1 ответа из 3,4
2 б	Задания с выбором 2 и более ответов из 4
3 б	Задания на определение понятия

Суммируются баллы по всем вопросам и определяется отметка:

90 ÷ 100	Отлично
80 ÷ 89	Хорошо
70 ÷ 79	Удовлетворительно
менее 70	не удовлетворительно

7 Оценка по результатам выполнения промежуточной аттестации:

90 ÷ 100	Отлично
80 ÷ 89	Хорошо
70 ÷ 79	Удовлетворительно
менее 70	Не удовлетворительно

8 Оценка результатов создания презентации:

5	Содержание соответствует теме, информация является актуальной Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки отсутствуют Ключевые слова в тексте выделены. Размер шрифта оптимальный Все слайды выдержаны в едином стиле. Цвет фона гармонирует с цветом текста, всё отлично читается.
4	Содержание соответствует теме Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки практически отсутствуют. Ключевые слова в тексте выделены не все Размер шрифта оптимальный Все слайды выдержаны в едином стиле Цвет фона гармонирует с цветом текста, всё читается
3	Содержание не в полной мере соответствует теме Иллюстрации в отдельных случаях соответствуют текстовой части информации Есть орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки

	Ключевые слова в тексте чаще всего выделены Размер шрифта не единый для всех слайдов Некоторые слайды имеют свой стиль оформления Цвет фона плохо соответствует цвету текста
2	Содержание в основном не соответствует теме Иллюстрации отсутствуют, либо не соответствуют текстовой части информации Много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок Ключевые слова не выделены Размер слайдов разный на всех слайдах Слайды не имеют единого стиля оформления Цвет фона не соответствует цвету текста



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 484f44a876c3f92256d46c117587aae4

Целостность документа подтверждена

Владелец **ГПОУ ЗабТПТиС**

Действителен с 30.11.2022 по 23.02.2024 г.