МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)
Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) в г. Ялте
Экономико-гуманитарный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского» в г. Ялте
_____ Т.А.Кот
«14» 06 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальности 43.02.11 Гостиничный сервис

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана согласно распределению вариативной части, предусмотренной Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности

43.02.11 Гостиничный сервис

укрупнённой группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм,

утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. № 474.

Организация-разработчик: Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» в г. Ялте.

Разработчики:

Веремьев Григорий Ефимович, преподаватель Экономико-гуманитарного колледжа Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» в г. Ялте.

Рассмотрена и утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин.

от «28» мая 2017 г. протокол № 10

Председатель ЦМК

общеобразовательных дисциплин Е. Ф. Мазанюк

СОДЕРЖАНИЕ

Название раздела	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис, укрупнённой группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.05 Физическая культура является разделом образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла и предназначена для организации проведения занятий по физической культуре в колледже при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис, укрупнённой группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

Программа ОГСЭ.05 Физическая культура направлена на формирование общих компетенций (ОК):

Код	**Наименование общих компетенций**
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочие ситуации, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 364 часа;

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 182 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 182 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка	***364***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	***182***
в том числе:	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося	***182***
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) *в форме зачётов и* ***дифференцированного зачёта***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**10**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала**	**2**	**1**
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала**	**4**	1
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		

	Самостоятельная работа: Выполнение тестовых заданий. Подготовка сообщений и рефератов. Оздоровительный бег.	2	1,2
	Тематика практических занятий	**4**	1,2
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	Самостоятельная работа: Используя литературные и другие информационные источники, подготовить сообщение на тему: «Здоровый образ жизни»	6	**1**
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**124**	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	**Содержание учебного материала**	**8**	1
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Тематика практических занятий		

	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса УГГ. Занятия оздоровительным бегом и специальные упражнения легкоатлета для развития прыгучести. Выполнение тестовых заданий. Подготовка сообщений. Подготовка презентаций.	18	2,3
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. **Двигательные действия**. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	**8**	1
	Тематика практических занятий		
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	**8**	1,2
	Самостоятельная работа: Выполнение тестовых заданий. Подготовка сообщений, рефератов. Оздоровительный бег. Выполнение комплекса УГГ. Занятия оздоровительным бегом и специальные упражнения легкоатлета для развития прыгучести.	24	2,3

	Содержание учебного материала		
Тема 2.3. Спортивные игры.	**Баскетбол** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. **Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Гандбол.** Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. **Бадминтон.** Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приём волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и	**24**	2,3

	нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. **Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Тематика практических занятий	**12**	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 5. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	Самостоятельная работа: Изучение правил спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол). Выполнение «отжиманий» от пола; прыжки через скакалку; ведение мяча; ведение мяча с сопротивлением; броски мяча из-под щита, со средней и дальней дистанции; броски мяча в прыжке; броски мяча в прыжке с сопротивлением; передача мяча различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Игра в футбол, баскетбол. Выполнение передач мяча, подач мяча. Игра в волейбол. Выполнение тестовых заданий. Игра в настольный теннис, бадминтон, гандбол.	36	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками		

	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	Тематика практических занятий 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	**16**	1,2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений ритмической гимнастики. Практика дыхательной гимнастики. Подтягивания в висе лежа, отжимания от гимнастической скамейки в упоре и в упоре сзади	24	2,3

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	**Содержание учебного материала**		
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	**8**	1,2
	Тематика практических занятий		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп	**16**	1,2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики. Практика дыхательной гимнастики.	18	2

	Подтягивания в висе на перекладине, отжимания в упоре на брусьях.		
Тема 2.5. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала** **Кроссовая подготовка**. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	**-**	2,3
	Тематика практических занятий 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2 Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.	**16**	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса УГГ. Занятия оздоровительным бегом и специальные упражнения легкоатлета для развития прыгучести. Подготовка сообщений. Подготовка презентаций. Выполнение тестовых заданий. Оздоровительный бег.	18	2
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**48**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала** Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и	**24**	1

	психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Тематика практических занятий	**24**	2,3
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов вводной и производственной гимнастики во время прохождения производственной практики. Выполнение комплексов упражнений для профилактики профзаболеваний. Выполнение тестовых заданий.	36	1
Промежуточная аттестация			
Всего: 364 часов (182 часа практические занятия, 182 часа самостоятельная работа)		**364**	

1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3.–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Кабинет - спортивный зал. Специализированная мебель - лавки - 4 шт., письменный стол - 1 шт., стол теннисный - 2 шт., стул - 1 шт. Специальное лабораторное оборудование и иные средства обучения - баскетбольный щиты с кольцами - 2 шт, шведская стенка - 2 шт., турник с брусьями - 2 шт., волейбольные стойки - 2 шт., волейбольная сетка - 1 шт., мячи баскетбольные - 5 шт., мячи волейбольные - 5 шт., наборы для настольного тенниса - 2 шт., гимнастические маты - 4 шт., гимнастические палки - 20 шт., скакалки - 10 шт. Программное обеспечение - нет. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов.

Дополнительная литература:

Для студентов:

-Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии в специальности СПО.-М., 2017;

-Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для профессии и специальности СПО.-М.,2017;

Для преподавателей:

-Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ,от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ,от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Интернет-ресурсы:

-www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

-www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»);

-www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);

-www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**
− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	- выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; ведёт здоровый образ жизни; демонстрирует мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; знает формы, виды и содержание физических упражнений;
− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной	- умело пользуется основами физической культуры и здорового образа жизни, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; умеет составлять и проводить комплексы утренней и производственной гимнастики;

деятельностью;	
− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	- корректно оценивает показатели функциональных проб, упражнений-тестов для физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; вносит коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля;
− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- обладает умением выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, применяет полученные знания в своей учебной и производственной деятельности; активен, обладает высокой работоспособностью; знает требования, предъявляемые профессиональной деятельностью к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; умеет определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; владеет методами повышения эффективности производственного и учебного труда;
− 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).	- успешно применяет навыки из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; выполняет нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными:

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенный в обязательный минимум содержания образования и в образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складываются из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний. Учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени) и индивидуальные особенности обучающихся.

Критерии оценивания по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. Знания

При оценивании знаний учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный подход.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Движение или его элементы выполнены правильно, с	При выполнении обучающийся действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено	Движение или отдельные элементы выполнены

соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определять и исправлять ошибки, допущенные другим студентом.	предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений неуверенности. Обучающийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	неправильно, допущено более двух значительных или одно грубая ошибка.

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный	Исходный	Исходный показатель	Обучающийся не

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 студента в показателях физической подготовленности за определенный период	показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточности темпу прироста	соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности