

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.

 В.В. Ушакова

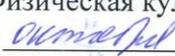
«11»  2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность
38.02.06 ФИНАНСЫ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании методической комиссии
«Физическая культура»

протокол № 2 от «10»  2021 г.

Председатель МК  И.В. Корнеева

Саратов 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.06 ФИНАНСЫ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 65.

Разработчик:

Кузнецова Ирина Сергеевна, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний Егорова В.В. преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний Степанова Е.В. – преподаватель высшей квалификационной категории СТЖТ – филиал СамГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 ФИНАНСЫ.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная нагрузка студента 160 часов, в том числе:

-обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 142 часов;

-самостоятельная работа обучающегося – 18 часа.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	142
в том числе:	
лекции, уроки	4
практические занятия	138
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	4	1	ОК 02,03,04 ОК 06,07,08
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	10	1-2	ОК 02,03,04 ОК 06,07,08
	Практические занятия № 1-5	10		
	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м. Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.			
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	10	1-2	

	<p>Практические занятия № 6-10 Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.</p>	10		
Тема 2.3. Метания.	<p>Содержание учебного материала</p>	6	1-2	
	<p>Практические занятия № 11-13 Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов. Зачет</p>	6		
4 семестр				
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<p>Содержание учебного материала</p>	10	1-2	ОК 02,03,04 ОК 06,07,08
	<p>Практические занятия № 14-17 Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся № 1 Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий</p>	2	3	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	<p>Содержание учебного материала</p>	10	1-2	
	<p>Практические занятия № 18-21 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. эСовершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач</p>	8		

	мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.			ОК 02,03,04 ОК 06,07,08
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2		
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	10	1-2	
	Практические занятия № 22-25 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	8		
	Самостоятельная работа обучающихся № 3 Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	1-2	ОК 02,03,04 ОК 06,07,08
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	8		
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	1-2	
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки. Зачет	8		
3 КУРС 5 СЕМЕСТР				
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	8	1-2	ОК 02,03,04 ОК 06,07,08
	Практические занятия № 1-3 Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе	6		

	Самостоятельная работа обучающихся № 1 Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		ОК 02,03,04 ОК 06,07,08
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала	8	1-2	
	Практические занятия № 4-6 Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	3	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8		
	Практические занятия № 7-9 Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	6	1-2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 3 Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	3	
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия № 10-12 Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	6	1-2	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия № 13-14 Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Зачет.	6	1-2	

6 семестр				
Раздел 6. Лыжная подготовка				ОК 02,03,04 ОК 06,07,08
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	44		
	Практические занятия № 15- 36 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.	38	1-2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 4 Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	6	3	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		4		
Итого по дисциплине		160		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала для проведения практических занятий, в том числе групповых, индивидуальных, письменных, устных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основная учебная литература

1. Германов Г., Никитушкин В. Методика обучения предмету Физическая культура: Легкая атлетика: учебник для СПО.- М: Юрайт, 2019

2. Жданкина ЕФ., Добрынина И.М. Физическая культура: Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынина ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с.

3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика.- 3-е изд., испр. И доп.: Учебник для СПО.-М.: Юрайт, 2019.

4. Виленский М.Я., Горшков А.П. Физическая культура (СПО). Учебник.- М.: Кнорус, 2020 г.

Дополнительная учебная литература

5. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО/ Н.Г.Михайлов, Э.И.Михайлова, Е.Б. Деревлева. - 2-е изд., испр.и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019.-138 с.

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330>

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

8. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

9. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль. Экспертное наблюдение за выполнением физических упражнений, оценка выполнения нормативов. Соревнования. Устный и письменный опрос. Тестирование. Подготовка докладов, выполнение практических заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация: 3-5 семестры- аттестация проводится в форме зачета; 6 семестр - итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Метод проведения промежуточной аттестации 6 семестра: выполнение практического задания</p>

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

**Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04. Физическая культура**

1.1. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет (6 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий текущего контроля осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод экспертной оценки;
- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов;

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используются следующие шкалы для оценивания результатов обучения:

- пятибалльная шкала оценки;
- стобалльная шкала оценки.

Перевод стобалльной шкалы учета результатов в пяти балльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

1.3. Контрольно-оценочные средства

Примерные задания практического характера – контрольные нормативы

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
2 курс 3 семестр							
1	Бег 100 метров	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500 метров (девушки);	-	-	-	1.50	2.00	2.10
3	Бег 1000 метров (юноши)	3.35	3.45	4.05	-	-	-
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	160
5	Челночный бег 4x9 м, с	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
6	Подтягивание на перекладине	13	11	8	-	-	-
7	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	38	33	28	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
9	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	53	48	44	42	36	31
10	Прыжки на скакалке, за 30 сек	70	65	55	80	75	65
11	Прыжки на скакалке, за 60 сек	130	125	120	133	110	70
2 курс 4 семестр							
12	Бег на лыжах 3 км	14.30	15.00	15.50	18.00	19.00	20.00
13	Бег на лыжах 5 км	25.00	26.00	28.00	без учета времени		
14	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5	-	-	-
15	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10.0	8.0	6.5
16	Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне) Критерии оценки 1. высота передачи не ниже 1.5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попыт	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии

		ки	и 1,4.	и 1,2,4		и 1,4.	и 1,2,4
17	Передача мяча в парах через сетку Критерии оценки 1. количество передач; 2. правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии и 1,2.	40 передач, не выполнены критерии и 1,2,3	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии и 1,2.	40 передач, не выполнены критерии и 1,2,3
18	Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне Критерии оценки 1. высота передачи не ниже 1 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии и 1,4.	10 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии и 1,2,4.	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии и 1,4.	10 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии и 1,2,4.
19	Прием мяча снизу с подачи Критерии оценки 1. точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4. количество приемов	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерий 2,4.	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерий 2,4.
20	Верхняя подача в зону Критерии оценки 1. попадание мяча точно в зону	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок
3 курс 5 семестр							
21	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
22	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
23	Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
24	Бег 2000 метров	-	-	-	10.00	10.30	11.00

25	Бег 3000 метров	13.00	13.30	15.00	-	-	-
26	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
27	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
28	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
29	Подтягивание на перекладине	14	12	9	-	-	-
30	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	44	39	35	21	18	12
31	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	55	50	45	48	42	34
32	Прыжки на скакалке, за 1 мин	135	130	125	140	135	130
3 курс 6 семестр							
33	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,20	19,20	20,50
34	Бег на лыжах 5 км, мин	25,50	26,50	28,50	без учета времени		
35	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10.5	8.5	7.5	-	-	-
36	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	11.5	7.5	6.0
37	Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. Критерии оценки 1. синхронная работа ног, рук, согласованность действий; 2. отскок мяча; 3. количество передач	22 передачи, без ошибок с первой попытки	20 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	18 передач с 2-3 ошибками не выполнены критерии 1,2,3	20 передач без ошибок с первой попытки	18 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	16 передач с 2-3 ошибками не выполнены критерии 1,2,3
38	Бросок в движении из 10 попыток Критерии оценки 1. правильное ведение мяча; 2. выполнение двух шагов; 3. отталкивание толчковой ногой; 4. хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 7 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4	из 10 попыток 8 попаданий – без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 6 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4
39	Штрафной бросок 10 попыток	из 10	из 10	из 10	из 10	из 10	из 10

	Критерии оценки 1. попадание в корзину	попыт ок 7 попад аний	попыто к 6 попадан ий	попыто к 5 попадан ий	попыто к 7 попадан ий	попыто к 6 попадан ий	попыто к 5 попада ний
40	Челночный бег 3x10 м/сек Критерии оценки 1. техника и скорость выполнения	7.2- 7.4	7.9-7.5	8.0-8.3	8.4-8.6	9.3-8.7	9.4-9.7

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в спортивном зале

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Основная учебная литература

1. Германов Г., Никитушкин В. Методика обучения предмету Физическая культура: Легкая атлетика: учебник для СПО.- М: Юрайт, 2019
2. Жданкина ЕФ., Добрынина И.М. Физическая культура: Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика.- 3-е изд., испр. И доп.: Учебник для СПО.-М.: Юрайт, 2019.
4. Виленский М.Я., Горшков А.П. Физическая культура (СПО). Учебник.- М.: Кнорус, 2020 г.

Дополнительная учебная литература

5. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО/ Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019.-138 с.
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>
7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330>

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

8. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.
9. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.