




ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
(Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(общеобразовательный цикл специальностей технического профиля)

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала


_____ Н.Е. Гладышева
04 июня 2018

УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала



_____ О.В. Шергина

_____ 20 18

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 31.05.2018 № 11

Председатель  _____ Н.А. Иванова

РАЗРАБОТЧИК:

Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 № 413

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Пояснительная записка:

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) технического профиля предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальностям:

- 26.02.03 «Судовождение» (углубленная подготовка);
- 26.02.06 «Эксплуатация судового оборудования и средств автоматики» (базовая подготовка);
- 26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей» (базовая подготовка);
- 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» (базовая подготовка);
- 09.02.04 «Информационные системы» (по отраслям)(базовая подготовка).

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины:

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающихся, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями,

практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета и дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ППССЗ с получением среднего общего образования.

1.3. Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ: учебная дисциплина входит в общеобразовательную подготовку ППССЗ и относится к базовым общеобразовательным учебным дисциплинам (ОУД.04).

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

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

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональной-прикладной и оздоровительной-корректирующей направленности; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (характеризовать основные формы организаций занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания);
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (характеризовать

индивидуальные особенности физического и психического развития; практически использовать примеры самомассажа и релаксации);

- 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) (выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы защиты и самозащиты; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов К к труду и обороне» ГТО).

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 238 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 121 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	238
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	121
в том числе:	
– отработка техники;	65
– прохождение дистанции	36
– индивидуальный проект	20
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия (работы), самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	2	3	4
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание	83	
	1 Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления		
	Теоретическое занятие № 1 <i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	Знание основ здорового образа жизни. Установление взаимосвязи общей культуры обучающихся и их образа жизни. Знание влияние экологических факторов на здоровье человека. Знание о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Установление взаимосвязи рационального питания на продуктивную профессиональную деятельность. Установление взаимосвязи активного отдыха на трудовую и учебную деятельность. Умение организовывать вводную и производственную гимнастику. Знание гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью. Установление взаимосвязи материнства и здоровья. Методы профилактики профессиональных заболеваний средствами и методы физического воспитания
	Методико-практическое занятие №1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями

	<p>Учебно-тренировочные занятия Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра</p>	26	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (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; сдача контрольных нормативов</p>
	<p>Контрольные нормативы</p> <ul style="list-style-type: none"> • бег: <ul style="list-style-type: none"> – 100 метров (юноши и девушки); – 400 метров (юноши) /500 (девушки); – 1500метров (девушки)/ 2000 метров (юноши); – 2000 метров (девушки)/ 3000 метров (юноши); – челночный бег 10х 10м (юноши и девушки); – челночный бег 5х20 (юноши и девушки); • подъем туловища из положения лежа (юноши и девушки); • прыжки в высоту (юноши и девушки); • прыжки в длину (юноши и девушки); • метание гранаты (юноши -700г. и девушки- 500г.); • скачок на скакалке (юноши и девушки) 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники высокого и низкого старта. Эстафетная техника бега</p>	54	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
<p>Тема 2. Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание</p> <p>1 Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели</p> <p>Теоретическое занятие №2 <i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их</p>	<p>60</p> <p>2</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их</p>

	гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		гигиены
	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожения.</p> <p>Контрольные нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лыжные гонки: <ul style="list-style-type: none"> - 2000 м (юноши и девушки); - 3000 м (девушки)/ 5000 м (юноши); • спуск-подъем в горку (юноши и девушки); • попеременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый (двушажный) ход 	32	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Прохождение по дистанции определенного объема (км)</p>	26	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>
Тема 3. Гимнастика	Содержание	41	
	1 Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенситорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление		
	<p>Теоретическое занятие №3</p> <p><i>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</i></p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	2	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
	<p>Методико-практическое занятие №2</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся</p>	2	<p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>

	<p>Учебно-тренировочные занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Контрольные нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на высокой перекладине (юноши); • подъем переворотом в упор (юноши); • подъем ног до перекладины в висе (юноши); • выход силой двумя в упор на высокой перекладине (юноши); • сгибание-разгибание рук в упоре (юноши и девушки) 	17	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); 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), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (индивидуальный проект) Составление комплекса физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления</p>	20	<p>Умение составлять комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления</p>
Тема.4. Спортивные игры	<p>Содержание</p> <p>1 Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p>	48	
Тема 4.1. Волейбол	<p>Содержание</p> <p>Теоретическое занятие №4 <i>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение</p>	27	
		1	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>

	<p>мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности</p> <p>Учебно-тренировочные занятия Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Контрольные нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • верхняя прием/передача (юноши и девушки); • нижняя прием-передача (юноши и девушки); • комбинированная прием-передача (юноши и девушки) 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники верхней и нижней прием-подачи. Техника подач мяча</p>	16	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
		10	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание	21	
	<p>Теоретическое занятие №5 <i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	1	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>

	<p>Учебно-тренировочные занятия Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Контрольные нормативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> техника броска одной от плеча с штрафной линии из 12 раз (юноши и девушки), из 12 раз (юноши) 	9	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники ведения мяча, остановки, передач, броска одной рукой от плеча, двумя руками от груди</p>	11	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
<p>Тема 5. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Содержание</p> <p>1 Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий</p>	3	
	<p>Методико-практическое занятие №3 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения</p>	1	<p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером</p>
	<p>Учебно-тренировочные занятия Силовые динамические характеристики основных групп мышц</p>	2	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
<p>Дифференцированный зачет</p>		2	

Темы индивидуальных проектов: 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Коррекция фигуры. 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 4. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	Всего:	238

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, тренажерном спортивном зале, лыжной базе, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

Спортивный зал 36x18 м: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.).

Тренажерный зал 9x18 м: тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.)

Лыжная база: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: волейбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, турник, лабиринт, разрушенная лестница, забор с наклонной доской.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. ЭБС «Академия» Физическая культура: Учебник/ Бишаев А.А. – 7 изд. – М.: Академия, 2014. – 304с.

Дополнительная литература:

1. ЭБС «Znanium» Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-М.: КноРус, 2013. 240с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Личностные:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - 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; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - методико-практические занятия №1-3; - учебно-тренировочные занятия; - наблюдение

<ul style="list-style-type: none"> - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите 	
Метапредметные:	
<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - 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; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - методико-практические занятия №1-3; - учебно-тренировочные занятия; - наблюдение
Предметные:	
<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности) 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - учебно-тренировочные занятия
<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - методико-практические занятия №1-

<p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной-корректирующей направленности; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями)</p>	<p>3; - устный опрос; - письменный опрос; - тестирование</p>
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (характеризовать основные формы организаций занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания)</p>	<p>- текущий контроль; - методико-практические занятия №1-3; - тестирование</p>
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; практически использовать примеры самомассажа и релаксации)</p>	<p>- текущий контроль; - учебно-тренировочные занятия; - методико-практические занятия №1-3</p>
<p>- 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) (выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы защиты и самозащиты; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)</p>	<p>- текущий контроль; - учебно-тренировочные занятия</p>
	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета (контрольные нормативы)</p>




ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
(Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(общеобразовательный цикл специальностей технического профиля)

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала


_____ Н.Е. Гладышева
04 июня 2018

УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала


_____ О.В. Шергина
06 2018



ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин

Протокол от 31.05.2018 № 11

Председатель  Н.А. Иванова

РАЗРАБОТЧИК:

Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Фонд оценочных средств разработан на основе требований ФГОС СПО среднего общего образования, рабочей программой учебной дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ	4
1.2 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УД	7
1.2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УД	7
2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ	8
2.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	8
2.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	13

I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальностям СПО:

- 26.02.03 «Судовождение» (углубленная подготовка) (СВ);
- 26.02.06 «Эксплуатация судового оборудования и средств автоматики» (базовая подготовка) (ЭР);
- 26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей» (базовая подготовка) (ВП);
- 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» (базовая подготовка) (АТ);
- 09.02.04 «Информационные системы» (по отраслям) (базовая подготовка) (ИС).

Комплект контрольно- оценочных средств позволяет оценивать:

1.1.1 Результаты обучения:

Результаты обучения	№№ заданий для проверки
Личностные:	
<p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- 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;</p> <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной</p>	<p>- текущий контроль;</p> <p>- учебно-методические занятия №1-3;</p> <p>- учебно-тренировочные занятия;</p> <p>- наблюдение</p>

<p>физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - 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; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите 	
Метапредметные:	
<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - 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; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - учебно-методические занятия №1-3; - учебно-тренировочные занятия; - наблюдение
Предметные:	

<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - учебно-тренировочные занятия
<p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональной-прикладной и оздоровительной-корректирующей направленности; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - учебно-методические занятия №1-3; - устный опрос №1; - письменный опрос №1; - тестирование №1
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (характеризовать основные формы организаций занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - учебно-методические занятия №1-3; - тестирование №1
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; практически использовать примеры самомассажа и релаксации)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - учебно-тренировочные занятия; - учебно-методические занятия №1-3
<p>- 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) (выполнять технические</p>	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль; - учебно-тренировочные занятия

<p>действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы защиты и самозащиты; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)</p>	
	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета (контрольные нормативы)</p>

1.2 Система контроля и оценки освоения программы УД

В соответствии с рабочим учебным планом по специальностям СПО:

- 26.02.03 «Судовождение» (углубленная подготовка);
- 26.02.06 «Эксплуатация судового оборудования и средств автоматики» (базовая подготовка);
- 26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей» (базовая подготовка);
- 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» (базовая подготовка);
- 09.02.04 «Информационные системы» (по отраслям) (базовая подготовка).

формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет, дифференцированный зачет.

1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы УД

Предметом оценки освоения УД являются умения и знания.

Контроль освоения программы дисциплины осуществляется в виде текущего контроля (практическая проверка, устный опрос, письменный опрос, тестирование) и промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет).

Оценка освоения программы дисциплины осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной аттестации.

2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

2.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ (Приложение 1)

МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

Задание: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

Задание: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

МЕТОДИКО – ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

Задание: Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения

Критерии оценивания заданий:

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

- «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;
- «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

УСТНЫЙ ОПРОС №1

1. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
2. Физическая культура личности как неотъемлемая составляющая общей культуры человека
3. Дайте краткую характеристику понятиям «физическая подготовка», «физическое развитие».
4. Какова роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов?
5. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
6. Назовите формы физической культуры и дайте им краткую характеристику.
7. Каковы основы организации физического воспитания в вузе?
8. Перечислите и охарактеризуйте основные направления использования средств физической культуры.

ПИСЬМЕННЫЙ ОПРОС №1

1. «Социальная значимость физической культуры в современном обществе».
2. «Физическое совершенствование как фактор гармоничного развития личности».

3. «Здоровье для меня - это...».
4. «Осанка и ее влияние на здоровье».
5. «Влияние малоподвижного образа жизни на функциональные системы организма человека».
6. « Движение – жизнь!»
7. «Образ жизни студента и его влияние на здоровье»;
8. «Вредные привычки и работоспособность студента».
9. «Профессионально-прикладная физическая культура и ее социально-экономическое значение»;
10. «Как увеличить свою работоспособность?»;
11. «Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями».

Критерии оценивания заданий:

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности;

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

ТЕСТИРОВАНИЕ №1

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г.
- б) 1976Гг.
- в) 1980г.
- г) еще не проводились

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :

- а) основ техники
- б) ведущего звена техники
- в) деталей техники

4. Физическая культура-это:

- а) стремление к высшим спортивным достижениям
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

8. Физическое упражнение – это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- б) один из методов физического воспитания
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолению трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки унетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин
- б) 170-180 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин

11. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
- б) процесс совершенствования физических качеств
- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

14. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

15. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- в) способность человека быстро набирать скорость

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м
- б) 200 м
- в) 500 м

17. Что такое двигательный навык:

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
- в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

18. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

19. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) способ организации движений при выполнении упражнений

в) последовательность движений при выполнении упражнений

21. Выносливость человека не зависит от :

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения

б) быстроты двигательной реакции

в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

23. Физическая культура направлена на совершенствование :

а) морально-волевых качеств людей

б) техники двигательных действий

в) природных физических свойств человека

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

а) 110-130 уд/мин.

б) 140 уд/мин

в) 140-160 уд/мин

г) свыше 160 уд/мин

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

а) 1976г.

б) 1998г.

в) 1980г.

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

а) дельфин

б) кроль на спине

в) брасс

г) кроль на груди

30. На Олимпийских играх 776 г до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200м
- б) двойной стадии
- в) одной стадии

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

32. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

- а) их выполняют медленно
- б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
- в) они вызывают значительное напряжение мышц.

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков высоту
- в) бега с максимальной скоростью

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

37. Укажите количество игроков футбольной команды

- а) 7
- б) 9
- в) 11

Правильные ответы на вопросы:

1-а	11-б	21-б	31-в
2-в	12-в	22-б	32-б
3-б	13-а	23-в	33-в
4-в	14-б	24-б	34-а
5-б	15-б	25-б	35-а
6-в	16-в	26-б	36-в
7-а	17-б	27-а	37-в
8-в	18-б	28-б	
9-а	19-в	29-б	
10-б	20-а	30-в	

Критерии оценивания заданий:

- «5»: Полное и своевременное освещение всех вопросов изучаемой темы;
- «4»: Имеются небольшие пробелы в описании указанных обязательных вопросов;
- «3»: Есть серьезные ошибки в изложении, краткость и неясность написанного;
- «2», «1»: Работа не выполнена или изложенные тезисы носят форму отписки.

2.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.2.1. ЗАДАНИЯ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Вид упражнения	оценка	На базе 9 классов			На базе 11 классов	
			1 курс	2 курс	3-4 курс	2 курс	3-4 курс
1.	100 м. (юн./дев.)	легкая атлетика					
		5	14.2/17.0	13.8/16.6	13.6/16.4	13.6/16.4	13.4/16.2
		4	14.6/17.,2	14.2/17.0	13.8/16.8	13.8/16.7	13.6/16.7
		3	15.1/17.4	14.6/17.2	14.2/17.0	14.2/17.0	13.8/17.0
2.	400м. (юноши)	5	1.18	1.14	1.11	1.11	1.10
		4	1.22	1.18	1.14	1.14	1.12
		3	1.26	1.22	1.18	1.18	1.17
3.	500м. (девушки)	5	2.10	2.05	2.00	2.00	1.55
		4	2.15	2.10	2.05	2.05	2.00
		3	2.19	2.13	2.10	2.10	2.05
4.	800м. (юн./дев.) <u>*учащиеся с 17 лет</u>	5	-----	2.40/----	----/3.25	----/3.25	----/3.19
		4	-----	2.45/----	----/3.31	----/3.31	----/3.25
		3	-----	2.50/----	----/3.37	----/3.37	----/3.31
5	2000м. (дев.)	5	10,10	10,00	9,50	9,30	9,20
			13,00	12м.50с	12м.45с.	12м.45с	12м.40с.
	3000м. (юн.) мин.	4	10,40	10,30	10,20	10,00	10,50
			15,00	14,40	14,30	14,30	14,20
		3	10,00	10,50	10,40	10,20	10,00
			16,30	16,00	15,40	15,40	15,30
6.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/мин.)	5	-----	30	30	30	35
		4	-----	25	25	25	30
		3	-----	20	20	20	25

7.	Прыжки в высоту (юн./дев.), см.	5	125/105	130/110	135/110	135/110	140/115
		4	120/100	125/105	130/105	130/105	135/110
		3	115/95	120/100	125/100	125/100	130/105
8.	Прыжки в длину (юн./дев.), см.	5	4.30/3.09	4.50/3.21	4.70/3.26	4.70/3.26	4.80/3.45
		4	4.10/3.06	4.30/3.15	4.60/3.24	4.60/3.24	4.70/3.36
		3	3.90/3.00	4.10/3.06	4.40/3.09	4.40/3.09	4.50/3.21
9.	Челночный бег 10x10м. (юн./дев.)	5	24,35/25,4	23,4/24,5	22,5/23,5	22,5/23,5	21,5/22,5
		4	26,35/27,40	25,5/26,7	24,5/25,5	24,5/25,5	24,5/22,5
		3	29,4/30,3	27,5/28,5	26,5/27,5	26,5/27,5	25,5/26,5

10.	Челночный бег 5x20м. (юн./дев.)	5	20,2/22,1	20,0/21,5	19,5/20,5	19,5/20,5	18,2/19,5
		4	21,3/24,5	21,2/23,5	20,5/22,5	20,5/22,5	19,5/20,5
		3	25,5/27,3	24,5/26,5	22,5/24,5	22,5/24,5	20,5/21,5
11.	Метание гранаты (юн., - 700гр. дев. - 500гр) , м.	5	38/20	38/21	40/25	40/25	45/28
		4	32/16	34/18	36/20	36/20	40/25
		3	26/10	28/12	30/15	30/15	35/20
12.	Скок на скакалке (юн./дев.), раз\мин	5	140/130	150/140	160/150	Скок в течение 3 мин с тремя ошибками и «ЗАЧЕТ»	Скок в течение 3,5 мин с тремя ошибками «ЗАЧЕТ»
		4	130/120	140/130	150/140		
		3	120/100	130/110	140/120		
гимнастика							
13.	Подтягивание на высокой перекладине (юн.), кол-во раз	5	12	13	14	16	17
		4	10	11	12	14	15
		3	8	9	10	12	13
14.	Подъем переворотом в упор, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6	6	8
		4	3	4	5	5	7
		3	2	3	4	4	6
15.	Подъем ног до перекладины в висе, (юн.), кол-во раз	5	18	20	22	22	25
		4	16	18	20	20	23
		3	13	15	17	17	20

16.	Выход силой двумя в упор на высокой перекладине, (юн.), кол-во раз	5	4	5	6	6	7
		4	3	4	5	5	6
		3	2	3	4	4	5
17.	Сгибание-разгибание рук в упоре (юн.\дев.) кол-во раз	5	25/20	30/25	35/27	35/27	40/30
		4	20/15	25/20	30/25	30/25	35/27
		3	15/10	20/15	22/17	22/17	25/19
		волейбол					
18.	Верхняя прием-передача (юн\дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14	15/14	18/15
		4	8/8	10/9	13/12	13/12	15/13
		3	6/6	8/7	10/9	10/9	13/10
19.	Нижняя прием-передача (юн.\дев.), кол-во раз	5	10/10	12/12	15/14	15/14	18/15
		4	8/8	10/9	13/12	13/12	15/13
		3	6/6	8/7	10/9	10/9	13/10
20.	Комбинированная прием-передача (юн.\дев.), кол-во раз	5	8/6	9/7	10/8	10/8	12/10
		4	7/5	8/6	9/7	9/7	10/9
		3	6/4	7/5	8/6	8/6	9/8
баскетбол							
21.	Техника броска одной от плеча с штрафной линии из 10 раз (юн\дев.) из 12 раз (юн.), кол-во раз	5	6/5	7/6	8/7	8/7	10/9
		4	5/4	6/5	7/6	7/6	9/8
		3	4/3	5/4	6/5	6/5	8/7
лыжная подготовка							
22.	Попеременный одношажный ход	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный бесшажный ход	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный одношажный	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный двушажный	По технике выполнения на дистанции					
	Одновременный бесшажный	По технике выполнения на дистанции					
	Коньковый (двушажный) ход	По технике выполнения на дистанции					
23.	Спуск-подъем в горку (юн\дев.),	5	52/55	45/50	42/47	40/45	35/40

	сек.						
		4	54/57	47/52	44/49	42/47	37/42
		3	55/60	50/54	46/50	44/49	39/44
24.	Лыжная гонка 2000 м. (юн.\дев.), мин	5	11,3	11,01	10,45	10,45	10,35
		4	12,3	12,01	11,01	11,01	10,45
		3	13,3	13,01	12,3	12,3	11,3
25.	Лыжная гонка 3000 м. (дев.), мин.	5	23,01	22,01	21,01	21,01	20,01
		4	24,01	23,01	22,01	22,01	21,01
		3	25,01	24,01	23,01	23,01	22,01
26.	Лыжная гонка 5000 м. (юн.), мин.	5	31	30	29	29	-----
		4	32	31	30	30	-----
		3	34	32	31	31	-----
27.	Лыжная гонка 10.000 м. юн. <u>*учащиеся с 17 лет</u>	5	-----	Без учета времени, 60 мин. 65 мин. 70 мин.			

Критерии оценивания заданий:

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.