

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ  
ИМ.Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

Утверждено  
приказом ГБПОУ ИТМ  
№ 17 от 28 июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06. Физическая культура**

по профессии 43.01.02 Парикмахер

Иркутск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от 21.07.2015 г., Регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова».

Составители:

Атаманов С.А., преподаватель физической культуры.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **43.01.02 Парикмахер**. Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015 г. учебного плана ГБПОУ ИТМ.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав дисциплин общеобразовательного цикла.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

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.

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

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

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

– 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, чувства 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 ис-

точниках 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;

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

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

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>315</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>210</b>
в том числе:	
практические занятия	210
теоретические занятия	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>105</b>
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2,4 семестр)- 4 часа</i>	

## 2.3. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06.Физическая культура

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
	Тема занятия	Содержание учебного материала		
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1 курс 1 семестр</b>			<b>51</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	
	1-2.	<b>Практическое занятие</b> Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>		<b>30</b>	
	3-6.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на короткие дистанции	4	2-3
	7-10.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на средние дистанции	4	2-3
	11-14.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на большие дистанции	4	2-3
	15.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега по виражу, на повороте	1	2-3
	16.	<b>Практическое занятие</b> Техника финиширования	1	2-3
	17-18.	<b>Практическое занятие</b> Техника рваного бега	2	2-3
	19-20.	<b>Практическое занятие</b> Техника кроссового бега	2	2-3
	21-22.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега с препятствиями	2	2-3
	23-26.	<b>Практическое занятие</b> Техника прыжка в длину различными способами	4	2-3
	27-28.	<b>Практическое занятие</b> Техника метания гранаты	2	2-3
	29-30.	<b>Практическое занятие</b> Бег на 1000, 2000 метров	2	2-3
	31-32.	<b>Практическое занятие</b> Бег на 60, 100 метров	2	2-3
<b>Раздел 3. Настольный теннис</b>	<b>Содержание</b>		<b>19</b>	
	33-35.	<b>Практическое занятие</b> Техника стойки игрока и перемещения.	3	2-3
	36-39.	<b>Практическое занятие</b> Тактические приемы.	4	2-3
	40-51.	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам	12	2-3
<b>Самостоятельная подготовка:</b> написание реферата на тему: «Виды бега. Особенности кроссовой подготовки», «Тактические приемы в настольном теннисе», занятия в спортивных секциях по выбору			<b>25</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>			<b>72</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>		<b>27</b>	
	52-55.	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности при занятиях физической культурой зимой (на лыжах, коньках). Первая помощь при обморожениях, переохлаждении	4	2
	56-60.	<b>Практическое занятие</b> Техника классического хода на лыжах	5	2-3
	61-64.	<b>Практическое занятие</b> Техника конькового, полуконькового хода на лыжах	4	2-3
	65-68.	<b>Практическое занятие</b> Техника перехода с хода на ход (на лыжах)	4	2-3
	69-72.	<b>Практическое занятие</b> Техника преодоления подъемов и спусков, торможение	4	2-3
	73-78.	<b>Практическое занятие</b> Прохождение дистанции до 3000 метров	6	2-3
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>14</b>	
	79-82.	<b>Практическое занятие</b> Техника ловли и передачи мяча	4	2-3
	83-86.	<b>Практическое занятие</b> Техника ведения и передачи мяча	4	2-3
	87-88.	<b>Практическое занятие</b> Техника броска мяча	2	2-3



<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
	89-90.	<b>Практическое занятие</b> Игра по упрощенным правилам	2	2-3
	91-92.	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам	2	2-3
			<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 6. Пилатес</b>	<b>Содержание</b>		<b>29</b>	
	93-102.	<b>Практическое занятие</b> Базовые упражнения	10	2-3
	103-112.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения среднего уровня	10	2-3
	113-121.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения продвинутого уровня	9	2-3
	122-123.	<b>Зачет</b>	2	
<b>Самостоятельная подготовка:</b> занятия в спортивных секциях по выбору			<b>25</b>	
<b>2 курс 3 семестр</b>			<b>51</b>	
<b>Раздел 7. Фитнес</b>	<b>Содержание</b>		<b>21</b>	
	124-144.	<b>Практическое занятие</b> Фитнес. Силовые упражнения.	21	2-3
<b>Раздел 8. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>30</b>	
	145-148.	<b>Практическое занятие</b> Техника стойки игроков	4	2-3
	149-152.	<b>Практическое занятие</b> Техника перемещения по площадке	4	2-3
	153-158.	<b>Практическое занятие</b> Техника удара, приема мяча	6	2-3
	159-162.	<b>Практическое занятие</b> Техника блокирования	4	2-3
	163-164.	<b>Практическое занятие</b> Техника тактических действий в нападении и защите	2	2-3
	165-166.	<b>Практическое занятие</b> Игра по упрощенным правилам	2	2-3
	167-174.	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам	8	2-3
<b>Самостоятельная подготовка:</b> написание реферата на тему: «Правила игры в волейбол», составление схемы площадки для игры в волейбол, занятия в спортивных секциях по выбору			<b>25</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>			<b>36</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка (продолжение)</b>	<b>Содержание</b>		<b>18</b>	
	175-180.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники классического хода на лыжах	6	2-3
	181-186.	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники конькового, полуконькового хода на лыжах	6	2-3
	187-192	<b>Практическое занятие:</b> Прохождение дистанции до 2000 метров	6	2-3
<b>Раздел 8. Волейбол (продолжение)</b>	<b>Содержание</b>		<b>16</b>	
	193-196.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники удара, приема мяча	4	2-3
	197-200.	<b>Практическое занятие</b> Техника блокирования	4	2-3
	201-204.	<b>Практическое занятие</b> Игра по упрощенным правилам	4	2-3
	205-208.	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам	4	2-3
	209-210.	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2
<b>Самостоятельная подготовка:</b> занятия в спортивных секциях по выбору			<b>30</b>	
<b>Всего</b>			<b>315</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06. Физическая культура**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь **спортивного зала**:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или тапатами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростометр, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Открытый **стадион широкого профиля**:

– турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база;
- зал единоборств.

Для проведения теоретических и учебно-методических занятий может быть использован любой кабинет, предназначенный для реализации теоретических занятий, оборудованный посадочными местами для обучающихся, рабочим местом преподавателя, персональным компьютером с комплектом лицензионного программного обеспечения, комплект мультимедийного оборудования.

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

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

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 320 с. –

ISBN 978-5-4468-7635-8. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Боровских. В.И., Мосиенко. М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений (Текст): методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГау, 2008. – 66 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/1113191/>.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. – 4-е издание. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/1650204/>.
3. Гуревич. И.А. Физическая культура и здоровье 300- соревновательно-игровых заданий, методическое пособие. – Минск: Высшая школа 2011. – 349 с. – ISBN 978-985-06-1911-2. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2264168/>.
4. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2629846/>.
5. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка: Практикум. – Томск, 2014. – 58 с. – ISBN 978-5-94621-423-0. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2129430/>.
6. Любина Н.В. Основы здорового образа жизни. – М., 2016. – 117 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2347547/>.
7. Марчук С.А. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. – Екатеринбург : УрГУПС, 2017. – 112 с. – ISBN 978-5-94614-403-2. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2404836/>.
8. Найминова З. Физкультура: Методика преподавания, спортивные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

### **3.2.3. Основные Интернет-ресурсы**

1. ВФВ: Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>.
2. Информационный сайт по боксу. – Режим доступа: <http://boxing.ru/category/news/>.
3. Министерство спорта Российской Федерации: Официальный сайт.– Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
4. Общевоинская подготовка: Учебно-методические пособия. – Режим доступа: [www.goup32441.narod](http://www.goup32441.narod).
5. Олимпийский комитет России: Официальный сайт. – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
6. Первое сентября: издательский дом. – Режим доступа: <http://1september.ru/>.
7. Российский образовательный портал. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>.
8. Российское образование: Федеральный портал. – Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

9. Сайты учителей физической культуры. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/dir/13>.

10. Сайты учителей физической культуры: Проект всероссийского педагогического портала МЕТОДКАБИНЕТ.РФ. – Режим доступа: <http://xn----7sbbieaeh8a7cbfwq9k.xn--p1ai/index.php/fizkultura.html>.

11. Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ. – Режим доступа: <http://www.e-cis.info/index.php?id=540>.

12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru/>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06. Физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li> <li>– домашние задания проблемного характера,</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p>

1	2
	<p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по <b>ШФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p>

Оценку «5» получают при выполнении заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отличным владением теоретическими знаниями.

Оценку «4» получают при выполнении заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошим владением теоретическими знаниями.

Оценку «3» получают при выполнении заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительном владении теоретическими знаниями.

Оценку «2» студент получает в случае, если не выполнил задания, при этом удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Оценку «1» студент получает в случае, если не выполнил задания и не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Норматив выставления оценок устанавливается: не менее одной оценки за общую сумму часов, запланированных на занятие (независимо от того теоретическое оно или практическое), или одной оценки за четыре урока.

Лица, имеющие ограничения по состоянию здоровья могут получить оценку по результатам написания реферата по заданной теме, а также результатам выполнения теоретических домашних заданий.

Оценка по промежуточной аттестации может быть выставлена исходя из средней оценки за темы прошедшего семестра.