

Министерство промышленности и торговли Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Тверской химико-технологический колледж»

РАССМОТРЕНО
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № ____
от « ____ » _____ 202_ г.

Председатель ЦК
_____ Н.В. Михайлова

ПРИНЯТО
Методическим советом

Протокол № ____
от « ____ » _____ 202_ г.

Зам. директора по УР
_____ Е.А. Гусева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

Для специальностей:
20.02.01

Разработчик:

Тверь

2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 05, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Перечень основных компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04, ОК 05, ОК 08	–	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	–	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	ЛР 1

Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества.Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права	ЛР 5
Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	ЛР 6
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение	ЛР 8

Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике	ЛР 11
Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.	ЛР 13
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	ЛР 14
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	136
в т.ч. в форме практической подготовки	118
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	118
<i>Самостоятельная работа</i>	16
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
2 курс Раздел 1. Физическая культура и спорт как общественное явление				
Тема 1.1. Спорт и его функции.	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1.Практическое занятие №1. Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни.	2		
	2.Практическое занятие №2. Основные понятия в теории физического воспитания.	2		
	3.Практическое занятие №3. История спорта высших достижений.	2		
	4.Практическое занятие №4-5. Написание рефератов на тему «Спортивные достижения», выступление с докладами.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	1. Практическое занятие №6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	2		
	2. Практическое занятие №7. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.	2		
	3. Практическое занятие №8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Легкая атлетика				

Тема 2.1. Равномерный кросс.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие №9. Выполнение кроссов с равномерной скоростью.	2	
	2.Практическое занятие №10-11. Совершенствование техники выполнения кросса.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие №12. Выполнение скоростных упражнений.	2	
	2.Практическое занятие №13. Выполнение техники низкого старта и стартового ускорения	2	
	3.Практическое занятие №14. бег по дистанции; финиширование	2	
	4.Практическое занятие №15-16. Выполнение специальных упражнений	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.3. Переменный бег.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие №17. Выполнение скоростных упражнений: повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м)	2	
	2.Практическое занятие №18. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м	2	
	3.Практическое занятие №19. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10 м	2	
	4.Практическое занятие №20. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 100 м	2	
	5.Практическое занятие №21. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 200 м	2	
	6.Практическое занятие №22. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 300 м	2	
	7.Практическое занятие №23. Выполнение скоростных упражнений: бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 400 м	2	
	8.Практическое занятие №24. Выполнение скоростных упражнений: специальные упражнения спринтеров.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		

4x100. Челночный бег.	1.Практическое занятие №25. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	2	
	2.Практическое занятие №26. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5. Выполнение прыжковых упражнений.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие №27. Выполнение прыжка в длину с места.	2	
	2.Практическое занятие №28. Выполнение прыжка с разбега, выполнение упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие №29. Выполнение контрольных нормативов в беге	2	
	2.Практическое занятие №30. Выполнение контрольных нормативов в прыжках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Общая физическая подготовка			
Тема 3.1. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие №31. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног.	2	
	1.Практическое занятие №32. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц спины и пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.2. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие №33. Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.3. Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие №34. Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц, выносливость.	2	
	1.Практическое занятие №35. Выполнение комплекса упражнений	2	

	направленных на развитие всех групп мышц, быстроту, ловкость.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 36. Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
3 курс			
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.			
Тема 4.1. Техника выполнения передач.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 1. Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.).	2	
	2. Практическое занятие № 2. Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.2. Техника выполнения подач	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 3. Изучение техники подач.	2	
	1. Практическое занятие № 4. Выполнение подачи в упрощенных условиях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 5. Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, для переигрывания соперника за счёт разнообразных технических действий.	2	
	2. Практическое занятие № 6. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Игра на блоке.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 7. Освоение техники группового и одиночного блока.	2	
	2. Практическое занятие № 8. Освоение техники в движение и на месте.	2	
	3. Практическое занятие № 9. Подстраховка после блокирования.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.5. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 10. Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов.	2	
	2. Практическое занятие № 11. Обучение варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	3. Практическое занятие № 12. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.6. Контроль выполнения приемов игры в волейбол	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 13. Выполнение передач и подач.	2	
	2. Практическое занятие № 14. Выполнение ударов, игра на блоке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол.			
Тема 5.1. Стойка и передвижения.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 15. Освоение устойчивого положения.	2	
	2. Практическое занятие № 16. Передвижение на площадке.	2	
	3. Практическое занятие № 17. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 18. Обучение структуре техники передач, ведения, броска.	2	
	2. Практическое занятие № 19. Выполнять технических приёмов без зрительного контроля.	2	
	3. Практическое занятие № 20. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 21. Отработка индивидуальных, групповых и	2	

	командных действий в нападении.		
	2. Практическое занятие № 22. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.4. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1. Практическое занятие № 23. Выполнение передач, ведения мяча, броска.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		136	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — ISBN 978-5-534-13554-1.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-534-02612-2.

5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

3.2.2. Основные электронные издания

3.2.3. Дополнительные источники

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. «хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами;	Текущий контроль: регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт.

	правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. «удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; «неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.	
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное понимание всего объема программного материала для демонстрации конкретных умений; «хорошо»: обучающийся показывает понимание всего изученного программного материала, однако допускает	Текущий контроль: регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья

целей.	незначительные ошибки и недочёты при демонстрации умений, но может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; «удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет проблемы при демонстрации умений, может исправить ошибки только при помощи преподавателя; «неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил основное содержание материала, не может продемонстрировать конкретные умения или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.	(пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт.
--------	---	--