

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
Многопрофильного колледжа



О.Б. Прохорова

25 марта 2022 г.

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

основной профессиональной образовательной программы  
**43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО**


Челябинск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета № 5, протокол № 5 от «24» марта 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР

Специалист по УМР

  
И.Н. Романенко  
« 24» марта 2022 г.

  
О.А. Швецова  
« 24» марта 2022 г.

Разработчик: А.В. Береснев – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело (утв. Приказом № 1565 Минобрнауки РФ 09.12.2016 г.).

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В ходе освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характер для данной специальности.

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Рабочая программа способствует формированию:

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

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
Практическая подготовка	48
в том числе:	
практические занятия	150

лекционные занятия	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	6

## 2.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестации (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	лабораторных и/или практических занятий (час)	контрольных занятий /точек рубежного контроля (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
<b>2 курс</b>										
<b>Введение в предметное содержание дисциплины.</b> Стартовая диагностика обучающихся	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Раздел 1 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	12	12	4	-	12	2	-	-	-	-
Тема 1.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.2 Комплекс упражнений для укрепления мышц тазобедренного сустава.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.3 Комплекс гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.4 Комплекс упражнений для поддержания работоспособности и снятия общего утомления	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-

Тема 1.5 Комплекс упражнений для укрепления мышц кистей рук	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.6 Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса. Контрольное занятие (точка рубежного контроля) № 1 .Форма контроля: Сдача нормативов	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Тема 2.1 Развитие физических качеств как единый процесс	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.2 Силовые способности и методика их совершенствования	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.3 Скоростные способности и методика их совершенствования	2	2	-	-	2	-	-	2	-	-
Тема 2.4 Бег с ускорением на отрезках до 50 м (соревнование)	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.5 Гибкость и методика её совершенствования Презентация индивидуальных достижений на основе дневника здоровья.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) № 2.Форма контроля: Зачёт	2	2	2	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Тема 3.1 Техника передвижения одновременно одношажным ходом	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Техника передвижения коньковым ходом	4	4	2	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.3 Техника спуска в высокой, основной, низкой стойке	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.4 Техника торможения на открытых склонах	4	4	2	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.5 Техника передвижения поворотов в движении	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-

Тема 3.6 Прохождение дистанции 2 км (дев.), 3 км (мал.) (соревнование)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) №3. Форма контроля: соревнования	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 4. Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	-	<b>8</b>	-	-	-	-	-
Тема 4.1 Техника бега на короткие дистанции	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 4.2 Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 4.3 Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 4.4 Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) № 4. Форма контроля: Зачёт	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Итого за 2 курс</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	-	-	-	-
<b>3 курс</b>										
<b>Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	-	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
Тема 1.1 Техника подготовки баскетболиста	4	4	-	2	4	-	-	-	-	-
Тема 1.2 Техника владения мячом	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 1.3 Техника броска в корзину в движении после двух шагов	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 1.4 Техника защиты. Техника овладения мячом.	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 1.5 Правила игры. Судейство Закрепление правил игры в баскетбол (5x5).	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) №5. Форма контроля: соревнования	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 2. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
Тема 2.1 Комплекс упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний	6	6	4	-	4	-	-	-	-	-

Тема 2.2 Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность (презентация индивидуальных достижений на основе дневника здоровья)	4	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 2.3 Комплекс упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования Комплекс упражнений для стабилизации веса.	4	4	4	-	4	-	-	-	-	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) №5 .Форма контроля: Зачёт	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 3 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств по профессии</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	-	<b>20</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
Тема 3.1 Здоровый образ жизни человека, его ценность и значимость для профессионала	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Развитие скоростной выносливости. Бег на 400-800 м в умеренном темпе.	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.3 Упражнения для развития общей выносливости. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.4 Круговая тренировка. Силовая подготовка Составление и выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силовых способностей человека	4	4	2	-	4	-	-	-	-	-
Тема 3.5 Развитие скоростно-силовых качеств Бег на 400- 800 м. в умеренном темпе (соревнование).	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.6 Бег с ускорением на отрезках до 50 м (соревнование)	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-

Контрольное занятие (точка рубежного контроля) №6. Форма контроля: Соревнование	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	-	-	<b>8</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
Тема 4.1 Техника нападения и защиты, стойки, перемещения.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 4.2 Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 4.3 Техника нападающего удара	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 4.4 Техника взаимодействия игроков передней и задней линии	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 4.5 Учебные двухсторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами. Техника игры Отработка техники игры в волейбол. Игра бхб.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) №7 .Форма контроля: Зачёт	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Итого за 3 курс</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	-	-	-	-
<b>4 курс</b>										
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
Тема 1.1 Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	2	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.4 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.6 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.7 Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег - 1000м., без учёта времени. Тренировка в подтягивании.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-



Тема 1.8 Выполнение контрольных нормативов челночный бег 3x10м. Подтягивание на высокой перекладине.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие (точка рубежного контроля) №8. Форма контроля: Зачёт.	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 2. Настольный теннис</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	-	-	<b>12</b>	-	-	-	-	-
Тема 2.1 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.2 Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.3 Технические приёмы игры в настольный теннис: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.4 Тактика игры в настольный теннис: стили игры, тактические комбинации	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.5 Тактика одиночной и парной игры в настольный теннис	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.6 Двусторонняя игра. Выполнение технико-тактических приёмов игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>
<b>Итого за 4 курс</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	-	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>2</b>

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в спортивного зала.

##### Оборудование и технические средства обучения:

1. Стенка шведская – 22 шт.
2. Гимнастическая скамейка – 7 шт.
3. Маты – 9 шт.
4. Турник навесной – 3 шт.
5. Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой – 7 шт.
6. Мяч баскетбольный – 5 шт.
7. Стойка волейбольная – 2 шт.

8. Сетка волейбольная – 1 шт.
9. Волейбольный мяч – 5 шт.

### 3.2 Информационное обеспечение дисциплины

#### Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 202\_. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>

#### Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 202\_. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 202\_. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>
3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 202\_. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453965> (дата обращения: 10.09.202\_).
4. Физическая культура. Комплексная поддержка учителя. Всероссийский научно-методический журнал. – 2016,2017

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

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

Результаты обучения	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;          Основы здорового образа жизни;          Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)          Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:          -письменных/ устных ответов,          -тестирования</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины          Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;          Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности          Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b>          - на практических занятиях;          - при ведении календаря самонаблюдения;          - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;          - при тестировании в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b>          Экспертная оценка:          - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);          -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b>          Экспертная оценка:          - техники базовых элементов,          -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),          -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,          -выполнения студентом функций судьи,          -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b>          Экспертная оценка:          - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;          -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;          -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p>

## 4.2 Критерии оценки

### Критерии оценки теста:

85-100% - «отлично»

70-84% - «хорошо»

51-69% - «удовлетворительно»

менее 50% - «неудовлетворительно»

### Критерии оценки практической работы:

Оценка 5 – работа выполнена в полном объеме, верно

Оценка 4 – работа выполнена в полном объеме, допущена неточность

Оценка 3 – работа выполнена в полном объеме, допущена 1 ошибка

Оценка 2 – работа выполнена в полном объеме, допущено более 2 ошибок или не выполнена.

### Критерии оценки практических навыков:

Оценка «отлично» ставится в том случае, если студент:

- свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий;

- выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;

- в письменном отчете по работе правильно и аккуратно выполнены все записи;

- при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий, использует специальную терминологию дисциплины, не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы, сопровождает ответ примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- выполнены требования к оценке «отлично», но допущены 2 – 3 недочета при выполнении практических заданий и студент может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;

- в письменном отчете по работе делает незначительные ошибки;

- при ответах на контрольные вопросы не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности, но затрудняется в применении знаний в новой ситуации, приведении примеров.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- практическая работа выполнена не полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы;

- в ходе выполнения работы студент продемонстрировал слабые практические навыки, были допущены ошибки;

- студент умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму;

- в письменном отчете по работе допущены ошибки;
- при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, но в ответе имеются отдельные пробелы и при самостоятельном воспроизведении материала требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, у студента имеются лишь отдельные представления об изученном материале, большая часть материала не усвоена;

- в письменном отчете по работе допущены грубые ошибки, либо он вообще отсутствует;

- на контрольные вопросы студент не может дать ответов, так как не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

### **Критерии оценки устного ответа:**

«отлично» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты в определении понятии, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

«хорошо» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

«удовлетворительно» – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

«неудовлетворительно» – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятии, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

**Критерии оценки выполнения практических заданий:**

оценка «отлично» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.