Частное профессиональное образовательное учреждение
Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

42.02.01 Реклама

Форма обучения: очная

Вологда – 2023

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 1 от «06» сентября 2023г.
Председатель цикловой комиссии
_____ М.А. Горбанёва

Утверждаю
Зам. директора
по учебно-методической работе
_____ А.А. Русина

Организация-разработчик: ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Разработчик: Хомякова Валентина Николаевна, преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СПО) по специальности 42.02.01 Реклама и с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13
5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по 42.02.01 Реклама.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель дисциплины

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

- формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни;
- дальнейшее накопление практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности;
- 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.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	В части трудового воспитания: – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые логические действия: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем базовые исследовательские действия: – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	– уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация: – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 4.1. Планировать собственную работу в составе коллектива исполнителей	– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – наличие мотивации к обучению и личностному развитию; – интерес к различным сферам профессиональной	– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	деятельности. – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – способность самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	**72**
в т.ч.	
Основное содержание:	**64**
теоретическое обучение	2
практические занятия	62
Профессионально-ориентированное содержание	**4**
практические занятия	4
Промежуточная аттестация	**4**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Знания о физической культуре			
Тема 1.1 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	**Содержание учебного материала**		
	Понятие здоровье человека, спортивно-оздоровительная деятельность; основные принципы самостоятельных занятий физической культурой; оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	ОК 01; ОК 04. ОК 08. ПК 4.1
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия		ОК 01; ОК 04. ОК 08. ПК 4.1
	Прокачка основных мышечных групп.	2	
	Прокачка мышц ног, плечевого пояса, пресса.	2	
	Прокачка грудных мышц, трицепса, пресса.	2	
	Прокачка мышц спины, бицепса, пресса.	2	
	Совершенствование упражнений для различных групп мышц.	2	
	Кувырок вперёд из приседа в прыжке.	2	
	Кувырок назад, стойка на голове с опорой на руки (юноши), «берёзка» (девушки).	2	
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Составление и проведение комплексов упражнений с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность			
Тема 3.1 «Спортивные игры» Баскетбол	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 04 ОК 08.
	Практические занятия		
	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	2	
	Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой, спиной вперёд, с поворотами, броски в кольцо в движении. Игры.	2	
	Штрафной бросок, броски с точек, ведение. Двухсторонняя игра.	2	
	Обучение технике и тактике игры в защите и нападении, игры и эстафеты.	2	
	Сдача контрольных нормативов: передачи, ведение.	2	
	Сдача контрольных нормативов: броски в кольцо. Судейство.	2	
Тема 3.2 «Спортивные игры» Волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 04 ОК 08.
	Практические занятия		
	Обучение и совершенствование перемещений с мячом, броски, ловля мяча.	2	
	Обучение и совершенствование техники передач мяча сверху, снизу, в парах, в кругу	2	
	Совершенствование техники передач мяча, обучение подачам, учебная игра.	2	
	Обучение и совершенствование техники подач мяча: прямые, боковые. Учебная игра.	2	
	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	
	Тактика игры в защите. Учебная игра. Правила игры, судейство.	2	
	Элементы техники игры в волейбол. Зачётные упражнения.	2	
	Двухсторонняя игра. Коллективные действия. Правила, судейство.	2	

Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка			
Тема 4.1 Базовая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК 01; ОК 04 ОК 08. ПК 4.1
	Практические занятия		
	Общая практическая подготовка, игровые занятия.	2	
	Совершенствование общеукрепляющих упражнений на развитие мышц рук, ног, спины и пресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	Техника бега на короткие дистанции.	2	
	Техника низкого и высокого старта, прыжки с 1-3 шагов разбега, прыжки с места.	2	
	Переменный бег 4х100 м, круговая тренировка, медленный бег 20 мин.	2	
	Бег на длинные и короткие дистанции, сдача контрольных нормативов на 1000м, 100м.	2	
	Бег на отрезки 30-60-100м. Эстафета по кругу.	2	
	Развитие скоростно-силовой выносливости: бег 3х300м. Игровые задания.	2	
	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сдача контрольных нормативов по.	2	
	Бег на выносливость, сдача контрольного норматива на дистанции 2 км (девушки), 3км (юноши).	2	
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Составление и проведение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Промежуточная аттестация		4	
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.; брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2023. — 271, [1] с.: ил.— ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст: электронный // Медиатека «Просвещения» [сайт]. — URL: https://media.prosv.ru/content/item/12581/

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

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: Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Р.1/Тема 1.1 Р.2/Тема 2.1 Р.3/Тема 3.1, Тема 3.2 Р.4/ Тема 4.1	– практическое выполнение упражнений; – судейская практика. – работа с Интернет-ресурсами; – защита презентации, доклада, реферата; – выполнение самостоятельной работы – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Р.1/Тема 1.1 Р.2/Тема 2.1 Р.3/Тема 3.1, Тема 3.2 Р.4/ Тема 4.1	
ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Р.1/Тема 1.1 Р.2/Тема 2.1 Р.3/Тема 3.1, Тема 3.2 Р.4/ Тема 4.1	
ПК 4.1. Планировать собственную работу в составе коллектива исполнителей	Р.1/Тема 1.1 Р.2/Тема 2.1 Р.4/ Тема 4.1	– работа с Интернет-ресурсами; – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей и профессиональной деятельности; – практическое выполнение упражнений.

5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация по дисциплине проходит в форме дифференцированного зачета и включает в себя ответы на теоретические вопросы.

Для текущего контроля используются такие формы, как проверочные работы, компьютерные тесты, устные и письменные опросы, самостоятельные работы, индивидуальные задания.

Примерный перечень теоретических вопросов

1. Опишите основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Опишите основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
4. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5. Опишите значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать?
6. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
7. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
8. Опишите основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
9. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?

10. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
11. Опишите меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
12. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это случилось?
13. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня.
14. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуется для развития гибкости?
15. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр.
16. Опишите требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
17. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности.
18. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
19. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
20. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
21. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
22. Опишите основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
23. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
24. Опишите особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного освоения.
25. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
26. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
27. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
28. Составьте план самостоятельных занятий по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режим нагрузки.
29. Составьте комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
30. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений.

Критерии оценивания результатов дифференцированного зачета

Оценка «отлично» ставится обучающемуся, если выполнены 3 задания в полном объеме;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если выполнены 2 задания в полном объеме и 1 вопрос частично;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если выполнено 1 задание полностью и 2 вопроса частично;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, если не выполнено ни одно задание дифференцированного зачета.