

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения»  
(ДВГУПС)  
Хабаровский техникум железнодорожного транспорта  
(ХТЖТ)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор ПО и СП –  
директор ХТЖТ  
 А.Н. Ганус  
«28» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
Профиль: социально – экономический

Составитель: преподаватель Лапина М.П.

Обсуждена на заседании ПЦК Физическая культура и спорт

Протокол от «27» мая 2022 г. № 9

Методист  Л.В. Петрова/

г. Хабаровск  
2022 г.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

в рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

ОПОП

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль: социально – экономический

*На основании*

*решения заседания кафедры (ПЦК)*

Физическая культура  
полное наименование кафедры (ПЦК)

"26" мая 2023 г., протокол № 09

*на 2023 / 2024 учебный год внесены изменения:*

№ / наименование раздела	Новая редакция
	изменений нет

Заведующий кафедрой (председатель ПЦК)

М.П. Лапина

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

в рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

ОПОП

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль: социально – экономический

*На основании*

*решения заседания кафедры (ПЦК)*

Физическая культура  
полное наименование кафедры (ПЦК)

"26" мая 2023 г., протокол № 09

*на 2023 / 2024 учебный год внесены изменения:*

№ / наименование раздела	Новая редакция
	изменений нет

Заведующий кафедрой (председатель ПЦК)

М.П. Лапина

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки  
Российской Федерации от 05.02.2018 № 69

Квалификация **Бухгалтер**

Форма обучения **Очная**

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В ЧАСАХ С УКАЗАНИЕМ  
ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость **166**

Часов по учебному плану **166**      Виды контроля в семестрах:  
зачеты - 3, 4, 5  
диффер. зачет – 6

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	3 (2/1)		4 (2/2)		5 (3/1)		6(3/2)		Итого	
	16		20 (3)		12 (4)		8 (8)			
Неделя										
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции, уроки	2	2								
Практические занятия	62	62	60	60	24	24	18	18	166	166
Лабораторные занятия										
Семинарские занятия.										
Курсовое проектирование										
Промежуточная аттестация										
Индивидуальный проект										
Самостоятельная работа										
Консультации										
Итого	64	64	60	60	24	24	18	18	166	166

<b>1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b>	
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Код дисциплины:	ОГСЭ. 04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.2	Дисциплина изучается в 1,2, семестре , на I курсе
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	УП.01.01 Учебная практика
2.2.2	ПП.02.01 Производственная практика
2.2.3	ПП.03.01 Производственная практика
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	

<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
<b>Знать:</b> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
<b>Уметь:</b> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
<b>ОК02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
<b>Знать:</b> номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
<b>Уметь:</b> определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска
<b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
<b>Знать:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современную научную и профессиональную терминологию; возможные траектории профессионального развития и самообразования
<b>Уметь:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
<b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
<b>Знать:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
<b>Уметь:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Знать:** 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

**Уметь:** 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)

**В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; содержание актуальной нормативно-правовой документации; современную научную и профессиональную терминологию; возможные траектории профессионального развития и самообразования; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; 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)

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия/	Семестр/курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
<b>Раздел 1. Теоретическое занятие</b>						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2 Л 2.3; Л 3.1, Э1	Ситуационный анализ. Запись лекции на уроке, наблюдение, элементы дискуссии
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>						
2.1	<b>Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений Легкая атлетика.</b> Техника бега на короткие дистанции. Низкий старта. Бег по дистанции. Финиширование (бег 100м.).	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.2	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции . Низкий старта. Бег по дистанции. Финиширование (бег 100м.).	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.3	Легкая атлетика. Вводное тестирование. прием нормативов ( бег 100 м.)	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.4	Легкая атлетика. Техника прыжков в длину с места; (пресс; отжимание.)	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль

2.5	Легкая атлетика. Вводное тестирование. Прием нормативов (прыжки в длину с места; пресс; отжимание.)	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.6	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции 500м. дев. 1000м. юн.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.7	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции 500м. дев. 1000м. юн.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.8	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции 800-1500м. метание гранаты.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.9	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Метание гранаты на дальность.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.12	<b>Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений Волейбол.</b> Характеристика игры.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.13	Волейбол. Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.14	Волейбол. Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль

	волейбола.					
2.15	Волейбол. Верхняя передача мяча 2 руками. Учебная игра.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.16	Волейбол. Верхняя передача мяча 2 руками. Учебная игра.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.17	Волейбол. Нижняя передача мяча 2 руками. Учебная игра.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.18	Волейбол. Нижняя передача мяча 2 руками. Учебная игра.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.19	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.20	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.21	Волейбол. Нижняя прямая подача. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.22	Волейбол. Нижняя прямая подача. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.23	Волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.24	Волейбол. Прием мяча с подачи снизу двумя руками. Взаимодействие игроков.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль

2.25	Волейбол. Прием мяча с подачи снизу двумя руками. Взаимодействие игроков.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.26	Волейбол. Техника выполнения атакующего удара.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.27	Волейбол. Техника выполнения атакующего удара.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.28	Волейбол. Определение уровня овладения навыками игры. (передача с низу/с верху двумя руками, передачи в парах)	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.29	Волейбол. Определение уровня овладения навыками игры (передачи в парах)	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.30	Волейбол. Определение уровня овладения навыками игры (подача по зонам)	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.31	Волейбол. Определение уровня овладения навыками игры. Судейство.	3/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.32	<b>Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки . Готовность к занятиям; переноска лыж; одевание и подгонка.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
233	Лыжная подготовка. Движение на равнине «полуелочкой» и «елочкой»; попеременный	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль

	двухшажный ход.					
2.34	Лыжная подготовка. Движение на равнине «полуелочкой» и «елочкой»; попеременный двухшажный ход.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.35	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход; торможение «плугом» и «упором».	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.36	Лыжная подготовка. Стойки спуска; подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.37	Лыжная подготовка. Стойки спуска; подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.38	Определение уровня овладения навыками лыжных ходов, спуска и подъема.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.39	<b>Спорт; Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений Баскетбол.</b> Правила игры, судейство.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.40	Баскетбол. Техника передвижений, стойки, повороты, остановки. Подвижные игры с элементами баскетбола.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.41	Баскетбол. Техника передвижений, стойки, повороты, остановки. Подвижные игры с элементами баскетбола.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль

2.42	Баскетбол. Техника передвижений, стойки, повороты, остановки. Ловля, передача мяча.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.43	Баскетбол. Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.44	Баскетбол. Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой и правой рукой.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.45	Баскетбол. Передача мяча в парах, на месте.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.46	Баскетбол. Передача мяча в парах, на месте. Бросок мяча с одной руки, с места.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.47	Баскетбол. Бросок мяча с одной руки, после перемещения.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.48	Баскетбол. Бросок мяча с одной руки, после перемещения.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.49	Баскетбол. Ведение мяча с различными отскоками от пола. Бросок из под кольца.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.50	Баскетбол. Ведение мяча с различными отскоками от пола. Штрафной бросок.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.51	Баскетбол. Ведение мяча с различными отскоками от пола. Штрафной бросок.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.52	Баскетбол. Определения уровня овладения навыками игры. Ведение,	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль

	два шага бросок.					
2.53	Баскетбол. Определения уровня овладения навыками игры. Челночный бег.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.54	<b>Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений Бадминтон.</b> Характеристики игры. Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами бадминтона.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.55	Бадминтон. Стойки и перемещения. Хват ракетки.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.56	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Поддача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.57	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Поддача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.58	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Справа, слева; снизу, сверху. Игра в парах.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.59	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Справа, слева; снизу, сверху. Игра в парах.	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.60	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Справа, слева; снизу, сверху. Игра в	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль

	парах.					
2.61	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</b>	4/2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.62	<b>Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты. Броски ловля.</b>	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.63	Баскетбол. Финты перед передачей. Техника приемов игры на одно кольцо. Учебная игра.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.64	Техника приемов игры на одно кольцо. Учебная игра.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.65	Баскетбол. Передача, ловля мяча двумя руками над головой, в прыжке. Учебная игра.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.66	Баскетбол. Финты перед броском. Упражнения на координацию.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.67	Баскетбол. Финты на передачу, ведение, бросок. Упражнения на координацию. Учебная игра.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.68	Баскетбол. Броски мяча в кольцо различными способами. Учебная игра.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.69	Баскетбол. Индивидуальные тактические действия в	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение,

	защите.					контроль
2.70	Баскетбол. Групповые тактические действия в защите.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.71	Баскетбол. Индивидуальные тактические действия в нападении.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1;Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.72	Баскетбол. Индивидуальные тактические действия в нападении.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1;Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.73	Баскетбол. Овладение навыками игры. Учебная игра. Судейство.	5/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1;Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.74	<b>Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений Волейбол.</b> Верхняя и нижняя передачи на месте, после перемещений. Скидка.	6/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.75	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи на месте, после перемещений. Подачи.	6/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.76	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении.	6/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1;Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.77	Волейбол. Групповые тактические действия в защите.  Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков задней линии	6/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.78	Волейбол. Групповые тактические действия в	6/3	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3,	Групповая и индивидуальная работа,

	защите. Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков задней линии при первой передаче, при второй передаче.				Л 3.1; Э1	наблюдение, контроль
2.79	Волейбол. Командные тактические действия. Система игры через игрока передней линии.	6/3	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
2.80	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</b>	6/3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1; Э1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
<b>Раздел 3 . Контроль</b>						
3.1	Зачет	3/2 4/2 5/3		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л.2.3, Л 3.1	
3.2	Дифференцированный зачет	6/3		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2 Л.2.3, Л 3.1	

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Размещен в приложении

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)**

### **6.1. Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л 1.1	Лях В.И.	Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень	9-е изд. – М. : Просвещение, 2021.
Л 1.2	Виленский М.Я.	Физическая культура: учебник	3-е изд., стер.— Москва:КНОРУС, 2020.

#### **6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)**

Л 2.1	Голощапов Б.Р.	История развития физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010
Л 2.2	Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б.	Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте	М. : Издательский центр «Академия», 2010

Л 2.3	Железняк Ю.Д., Портнов М.Ю., Савин В.П., Лексаков А.В.	Спортивные игры: Техника, тактика обучения	6-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2010
<b>6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (МДК, ПМ)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л 3.1	Бурухин С.Ф.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО	Москва: Юрайт, 2016
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b>			
Э1	Физическая культура и спорт		<a href="https://www.fizkulturaisport.ru/">https://www.fizkulturaisport.ru/</a> -
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (МДК, ПМ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
1. ЭБС BOOK.ru электронно-библиотечная система - <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>			
2. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>			
3. Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			

<b>7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>		
Аудитория	Назначение	Оснащение
	Спорт-комплекс – Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия	Футбольное поле (искусственная трава), беговые дорожки, ворота, трибуна, защитная сетка. Открытая площадка для пляжного волейбола. Открытая волейбольная площадка. Открытая баскетбольная площадка. Открытая площадка для стритбаскета.
	Спорт-комплекс – Легкоатлетический манеж	Покрытие Ригупол с разметкой, беговые дорожки, легкоатлетические барьеры, шведская стенка, тренажёры, штанга в комплекте (стойка, скамейка, гриф, диски), мини-футбольные ворота, теннисные столы, скалодром.
	Спорт-комплекс – Бассейн	Стартовые тумбочки, волногасительные дорожки, информационное электронное табло (время, температура воды, воздуха), электронный секундомер, механический секундомер, скамейки, гимнастические лавки, спасательные круги, страховочные шесты, плавательное оборудование (доски, лопатки, амортизационные шнуры, ласты, очки и маски для плавания), оборудование для игр на воде (мячи, круги, жилеты, пояса для аквааэробики), акустическая звукоусиливающая аппаратура, музыкальный центр.
	Спорт-комплекс – Спортивные залы 3, 5, 6	Кондиционеры, музыкальные центры, зеркала, гимнастические коврики, гантели.
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b>		
Для успешного освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура студентам необходимо участие в теоретических занятиях, выполнение практических занятий.		

Оценочные материалы при формировании рабочей программы

дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения <b>не ниже порогового</b>

1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

1.3. Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности	Обучающийся демонстрирует самостоятельность	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное	Обучающийся демонстрирует самостоятельное

	в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
--	---	--	---	---

## 2. Перечень заданий к зачетам по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

### 2.1 Примерный перечень заданий:

#### 2.1.1. Задания к зачету 3 семестр, 2 курс

ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

1 задание - Бег 100 метров

2 задание - Прыжок в длину с места

3 задание - Бег на короткую дистанцию 100 м.

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000м.

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м или 6-ти мин бег на выносливость.

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, сектор для прыжков в длину.

#### Критерии оценивания:

ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	1-2 курс	зачет			Не зачет	зачет			Не зачет
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
		Юноши				Девушки			
1.Бег 100м(сек)	1-2 курс	13,5	14,8	15,1	15.3	16,5	17.0	17,5	18.0
		7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10,0
2.Бег 1000м (мин)	1 курс	3.30	3.40	3.50	4.00	3,20	3,30	3,40	4.00
	2 курс	3.20	3.30	3.40	3.50	3,10	3,20	3,30	3.50
4.Бег 2000-3000м(мин) или 6-ти мин бег(м)	1-2 курс	Без учета времени							
5.Прыжки в длину с места, см	1-2 курс	4.30	3.90	3.80	3.60	3.20	2.90	2.70	2.50
		240	230	215	200	195	180	170	160

#### 2.1.2 Задания к зачету 4 семестр, 2 курс; 5 семестр, 3 курс

ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

1. Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)

2. Выполнять броски мяча: штрафные

3. Челночный бег с ведением мяча

4.Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты (Игра: (выход на свободное место- получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне).

### Критерии оценивания:

Задание	Критерии оценки			Незачет
	«5»	«4»	«3»	
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08				«2»
1. Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)	5 попаданий из 5, при правильной технике выполнения	4 попадания из 5, при правильной технике выполнения	3 попадания из 5, при правильной технике выполнения	Не знают правильной техники выполнения передачи
2. Штрафной бросок	5	4	3	Меньше 3
3. Челночный бег с ведением мяча	Юн. 20 сек. Дев. 22 сек. при правильной технике выполнения	Юн. 21 сек. Дев. 23 сек. при правильной технике выполнения	Юн. 22сек. Дев. 24 сек. при правильной технике выполнения	Меньше 22 сек. или неправильная техника выполнения
4. Игра: 1. выход на свободное место-получение мяча; 2. ведение два шага бросок; 3. держание игрока в тыловой зоне.	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не выполняет

#### 2.1.3 Задания к зачету 3 семестр, 2 курс; 6 семестр, 3 курс

ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу над собой, в парах.
2. Поддача нижняя, верхняя, боковая.
3. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и защиты.
4. Практическое судейство.

Задание	Критерии оценки			Не зачет
	Зачет			
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08				
1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	12	11	10	9
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);	12	11	10	9
3. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу в парах.	12	11	10	9
4. Поддача нижняя или верхняя прямая(из 6 подач)	8	7	6	5
5. Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

#### 2.1.4. Вопросы к зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа).

##### 3 семестр

##### Компетенции ОК 01, ОК 02

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют

6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения.  
Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.

#### **Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 08**

1. Курение, потомство и мы.
1. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
2. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
3. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
5. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. наркомания как социальное зло.
7. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
8. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
9. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
10. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.

#### **2.1.5. Вопросы к зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа). 4 семестр**

##### **Компетенции ОК 01, ОК 02**

1. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
2. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.
3. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
4. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения.
6. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.
7. Оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры .
8. Индивидуальный режим дня, какие задачи решаются и что необходимо учитывать при его организации.
9. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

##### **Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 08**

1. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
2. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
3. Краткая характеристика функциональной активности человека.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
10. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.
11. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.
12. Двигательная активность как фактор реализации программы индивидуального развития обучающегося.

#### **2.1.6. Вопросы к зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа). 5 семестр**

##### **Компетенции ОК 01, ОК 02**

1. Содержание индивидуальных процедур. Особенности их проведения.
2. Положительное влияние физической культурой на профилактику вредных привычек
3. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
4. Общая физическая подготовленность. Ее влияние на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности.
5. Питание человека. Основы потребления пищи.

6. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанных с регулированием массы тела.
7. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
8. Профилактика осанки.

### **Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 08**

1. Что такое стрейчинг? Понятие и физиология гибкости. Причины ограничивающие гибкость.
2. Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
3. Значение мышечной релаксации.
4. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
5. Эмоции человека: отрицательные и положительные. Способы профилактики отрицательных эмоций при развитии физических качеств.
6. Роль двигательного опыта в овладении новыми движениями.
7. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти, мышления.
8. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Гибкость как физическое качество. Упражнения для развития гибкости.
10. Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости.
11. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
12. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

### **3. Тесты**

#### **3.1 Примерные задания теста к зачету (3 семестр)**

##### **1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись (ОК 04):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

##### **2. Олимпиониками в Древней Греции называли (ОК 02)**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

##### **3. Первые Олимпийские игры современности проводились (ОК 08):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

##### **4. Девиз Олимпийских игр (ОК 01):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

#### **3.2 Примерные задания теста к зачету (4 семестр)**

##### **1. Одним из основных средств физического воспитания является (ОК 01):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка;
- г) урок физической культуры.

##### **2. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный (ОК 04):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**3. К показателям физической подготовленности относятся (ОК 02):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**4. К показателям физического развития относятся (ОК 08):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

### 3.3 Примерные задания теста к зачету (5 семестр)

**1. Недостаток витаминов в организме человека называется (ОК 02):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

**2. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет (ОК 01):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

**3. Динамометр служит для измерения показателей (ОК 04):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**4. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются (ОК 08):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

**3.4. Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:**

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 77 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

4. Оценка ответа обучающегося на задания к зачету

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

**Дифференцированный зачет (6 семестр, 3 курс)**

ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

**1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.**

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения <b>не ниже порогового</b>

## 1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 при дифференцированном зачете

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		зачета с оценкой, контрольной работы
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо
Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично

## 1.3. Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель,	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных заданий и при консультативной

	их решения.	образцом их решения.	и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

## 2. Вопросы к дифференцированному зачету

### 2.1 Перечень вопросов к дифференцированному зачету

ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

#### Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 08

1. Курение, потомство и мы.
2. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
3. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
4. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
6. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Наркомания как социальное зло.
8. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
9. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
10. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
11. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.
12. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
13. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
14. Краткая характеристика функциональной активности человека.
15. Биологические ритмы и работоспособность.
16. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
21. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.
22. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.

#### Компетенции ОК 01, ОК 02

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют
6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения.  
Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.
9. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.

10. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.

11. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.

### Перечень заданий к дифференцированному зачету

Компетенции ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу над собой , в парах.
2. Подача нижняя, верхняя, боковая.
3. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и защиты.
4. Практическое судейство.

Задание	Критерии оценки			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08				
1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	12	11	10	9
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);	12	11	10	9
3. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу в парах.	12	11	10	9
4. Подача нижняя или верхняя прямая (из 6 подач)	8	7	6	5
5. Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

### 2.2 Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец.мед. группа).

Компетенции ОК 03, ОК 04, ОК 08

1. Курение, потомство и мы.
2. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
3. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
4. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
6. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Наркомания как социальное зло.
8. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
9. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
10. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
11. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.
12. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
13. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
14. Краткая характеристика функциональной активности человека.
15. Биологические ритмы и работоспособность.
16. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
21. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.
22. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.

Компетенции ОК 01, ОК 02

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют
6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения.  
Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.
9. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
10. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.
11. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.

### **3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.**

#### **3.1. Примерные задания теста**

#### **1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись (ОК 01, ОК 02, ОК 08):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

#### **2. Олимпиониками в Древней Греции называли (ОК 01, ОК 02, ОК 08)**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

#### **3. Первые Олимпийские игры современности проводились (ОК 01, ОК 02, ОК 08):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

#### **4. Девиз Олимпийских игр (ОК 03, ОК 08):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

#### **5. Одним из основных средств физического воспитания является (ОК 03, ОК 08):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

#### **6. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный (ОК 03, ОК 04, ОК 08):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;

- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**3.2. Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:**

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 77 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

**4. Оценка ответа обучающегося по заданиям зачету, дифференцированному зачету**

**4.1. Оценка ответа обучающегося на задания к дифференцированному зачету**

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.)	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.