

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

«19» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

Профиль: -

Составитель: преподаватель Ходкевич Д.В.

Обсуждена на заседании ПЦК Физическая культура и спорт

Протокол от «26» мая 2022 г. № 9

Методист  Балаганская Н.В.

г. Хабаровск  
2022 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ .04 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 №376

Квалификация **Техник**

Форма обучения **Очная**

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

Общая трудоемкость **166 ЧАС**

Часов по учебному плану 166      Виды контроля в семестрах:  
Другие формы промежуточной аттестации –1,2,3,4,5  
дифференцированный зачет (семестр) - 6

**Распределение часов дисциплины (МДК, ПМ) по семестрам (курсам)**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3(2.1)		4( 2.2)		5(3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		13		19		17		14 2/3		7			
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции, уроки														
Практические занятия	26	26	38	38	34	34	30	30	14	14	24	24	166	166
Лабораторные занятия														
Семинарские занятия.														
Курсовое проектирование														
Промежуточная аттестация														
Индивидуальный проект														
Самостоятельная работа														
Консультации														
Итого	26	26	38	38	34	34	30	30	14	14	24	24	166	166

<b>1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b>	
1.1	<p><b>ОГСЭ.04 Физическая культура</b></p> <p>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;</p> <p>Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>
<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>
2.1.1	БД.5 Физическая культура
2.1.2	Дисциплина изучается с 1 по бсеместр
<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>	

**ОК08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

**Знать:** перечень информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации

**Уметь:** 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

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

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	методов и способов выполнения профессиональных задач; алгоритм действий в чрезвычайных ситуациях; основы профессиональной этики и психологии в общении с окружающими;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	организации собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач в области устройства, надзора и технического состояния железнодорожного пути, разрабатывать технологические процессы ремонта пути; оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в вопросах диагностики пути и ответственность за них; правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, устанавливать психологический контакт с окружающими.

**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. Практические занятия</b>						
1.1	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Легкая атлетика.</b>  Вводное тестирование. прием нормативов ( бег 100м. 500м-дев..1000м.- юн.;)	1/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1; Э1	
1.2	Легкая атлетика. Вводное тестирование. Прием нормативов ( прыжки в длину с места; пресс; отжимание.)	1/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1 ;Э1	
1.3	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование.	1/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1 ;Э1	
1.4	Легкая атлетика. Кросс 500м. пресс; отжимание. Подвижные игры.	1/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.5	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 800-1500м. метание гранаты.	1/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.6	Легкая атлетика. Определение уровня ФП студентов путём контрольных нормативов.	1/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.7	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Волейбол.</b> Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча 2 руками. Учебная игра.	1/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.8	Волейбол. Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча 2 руками. Учебная игра.	1/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.9	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения. Подвижные игры. Техника подач. Учебная игра.	1/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.10	Волейбол. Верхняя прямая	1/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;	

	подача. Подвижные игры. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра				Л 3.1;Э1	
1.11	Волейбол. Нижняя боковая, прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Учебная игра.	1/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.12	Волейбол. Определения уровня овладения навыками игры	1/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.13	Волейбол. Определения уровня овладения навыками игры	1/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.14	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений;</b>  <b>Лыжная подготовка.</b> Движение на равнине «полуелочкой» и «елочкой»; попеременный двухшажный ход.скользящим шагом.	2/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.15	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки . Готовность к занятиям; переноска лыж; одевание и подгонка	2/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.16	Лыжная подготовка. Стойки спуска; подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход; торможение «плугом» и «упором».	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.17	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; стойки спуска; техника подъемов	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.18	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; стойки спуска; техника подъемов	2/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.19	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах – 3,5 км.	2/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	

1.20	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений;</b>  <b>Баскетбол.</b>  Правила игры , судейство Техника передвижений, стойки, повороты, остановки. Ловля, передача мяча. Учебная игра	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.21	Баскетбол. Техника передвижений, стойки, повороты, остановки. Ловля, передача мяча. Учебная игра	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.22	Баскетбол. Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой рукой. Учебная игра.	2/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.23	Баскетбол. Передача от груди 2 руками. Ведение мяча правой рукой. Учебная игра.	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.24	Баскетбол. Передача мяча в парах, на месте Бросок мяча с одной руки. Учебная игра	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.25	Баскетбол. Передача мяча в парах, в движении. Бросок мяча с одной руки. Учебная игра.	2/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.26	Баскетбол. Передача, ловля мяча двумя руками над головой в прыжке. Учебная игра.	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.27	Баскетбол. Определения уровня овладения навыками игры	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.28	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений;</b>  <b>Бадминтон.</b> Характеристики игры. Её значение. Стойки и перемещения. Хват ракетки.	2/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1	
1.29	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Подача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	

1.30	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Поддача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.	2/1	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.31	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов Парная игра	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.32	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</b>	2/1	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.33	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений;</b> <b>Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование.	3/2	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.34	Легкая атлетика. Вводное тестирование. Прием нормативов (прыжки в длину с места; пресс; отжимание.)	3/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.35	Легкая атлетика. Вводное тестирование. Прием нормативов (бег 100м. 500м.-дев. 1000м.-юн.)	3/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.36	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 800-1500м. метание гранаты.	3/2	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1	
1.37	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности 3000м	3/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1	
1.38	Легкая атлетика. Определение уровня ФП студентов путём контрольных нормативов.	3/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.39	Легкая атлетика. Определение уровня ФП студентов путём контрольных нормативов.	3/2	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.40	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Волейбол Стойки и перемещения.</b>	3/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.41	Волейбол .Сочетание верхней и нижней передачи. Учебная игра.	3/2	2	ОК 08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	

1.42	Волейбол .Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении.	3/2	2	OK08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
1.43	Волейбол .Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении.	3/2	2	OK08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1	
1.44	Волейбол .Прямой нападающий удар. Скидка. Учебная игра	3/2	2	OK 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.45	Волейбол . Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование, страховка. Учебная игра.	3/2	2	OK08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.46	Волейбол Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование, страховка. Учебная игра.	3/2	2	OK08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.47	Волейбол .Овладение средствами и методами физической подготовки. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	3/2	2	OK 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.48	Волейбол. Определения уровня овладения навыками игры	3/2	2	OK08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.49	Волейбол. Определения уровня овладения навыками игры	3/2	2	OK08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.50	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений;</b>  <b>Настольный теннис</b> Правила игры. Инвентарь и оборудование. Способы движения ракетки. Учебная игра	4/2	2	OK 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.51	Настольный теннис «Подставка» слева по «накату». Игра в парах	4/2	2	OK08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.52	Настольный теннис «Подставка» справа по «накату». Игра в парах.	4/2	2	OK08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	



1.53	Настольный теннис Двухсторонний «накат» слева. Вращение мяча. Учебная игра.	4/2	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.54	Настольный теннис «Подставка» слева по «накату». Игра в парах	4/2	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.55	Настольный теннис Двухсторонний «накат» слева. Вращение мяча. Учебная игра	4/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.56	Настольный теннис Двухсторонний «накат» слева. Вращение мяча. Учебная игра	4/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.57	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Баскетбол</b> Правила игры. Техника передвижений, стойки, повороты, остановки. Ловля, передача мяча.	4/2	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.58	Баскетбол Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра	4/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.59	Баскетбол Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра.	4/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.60	Баскетбол Передача мяча в парах, на месте и в движении. Бросок мяча с одной руки. Учебная игра.	4/2	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.61	Баскетбол Передача мяча в парах, на месте и в движении. Бросок мяча с одной руки. Учебная игра.	4/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3	
1.62	Баскетбол. Определения уровня овладения навыками игры	4/2	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;;Э1	
1.63	Баскетбол. Определения уровня овладения навыками игры	4/2	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;;Э1	

1.64	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</b>	4/2	2	ОК08	Л 1.1;;Э1 Л 2.1;Л 2.2;;Э1	
1.65	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Волейбол.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении.	5/3	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
1.66	Волейбол. Групповые тактические действия в защите.  Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков задней линии	5/3	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;;Э1	
1.67	Волейбол. Групповые тактические действия в защите.	5/3	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; ;Э1	
1.68	Волейбол. Командные тактические действия . система игры через игрока передней линии.	5/3	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
1.69	Волейбол. Командные тактические действия .система игры через игрока передней линии.	5/3	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
1.70	Волейбол. Определения уровня овладения навыками игры	5/3	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
1.71	Волейбол. Определения уровня овладения навыками игры	5/3	2	ОК 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
1.72	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Баскетбол.</b> Техника приемов игры на одно кольцо. Учебная игра.	6/3	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
1.73	Баскетбол. Финты перед передачей. Техника приемов игры на одно кольцо. Учебная игра.	6/3	2	ОК08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
1.74	Баскетбол. Передача, ловля	6/3		ОК 08	Л 1.1; Л 2.1;	

	мяча двумя руками над головой в прыжке. Учебная игра.		2		Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
1.75	Баскетбол. Финты перед броском. Упражнения на координацию.	6/3	2	OK08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
1.76	Баскетбол. Финты на передачу, ведение, бросок. Упражнения на координацию. Учебная игра	6/3	2	OK 08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
1.77	Баскетбол. Совершенствование броска мяча в кольцо различными способами. Учебная игра.	6/3	2	OK08	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
<b>Раздел 2. Контроль</b>						
2.1	Другие формы промежуточной аттестации	1,2,3,4,5		OK08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2 Л 2.3; Л 3.1, Э1	
2.2	дифференцированный зачет (семестр) -	6		OK08	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 2.3; Л 3.1; Э1	

## 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
Л1.1	Лях В.И.	Физическая культура. 10-11 классы : учеб.для общеобразоват.организаций: базовый уровень	М.: Просвещение, 2021
Л1.2	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)

Л2.1	Голощапов Б.Р.	История развития физической культуры и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений	М. : Издательский центр«Академия»,2010
Л2.2	П.К. Петров, Э.Р. Ахмедзянов, О.Б.Дмитриев.	Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте	М. : Издательский центр «Академия», 2010
Л2.3	Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.	Спортивные игры: Техника, тактика обучения	М.: Издательский центр «Академия», 2010

#### 6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (МДК, ПМ)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Бурухин С.Ф.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО	Москва:Юрайт, 2016

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

Э1	Физическая культура и спорт	<a href="https://www.fizkultu raisport.ru/">https://www.fizkultu raisport.ru/</a>
----	-----------------------------	---

#### 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>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>
1.ЭБС ВООК.ру 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 – стадион		Футбольное поле, беговые дорожки, ворота, трибуна, защитная сетка. Открытая площадка для пляжного волейбола. Открытая волейбольная площадка. Открытая баскетбольная площадка. Открытая площадка для стритбаскета.
Спорт-комплекс – 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 – спортивные залы		Кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели
Спорт-комплекс – бассейн		Стартовые тумбочки; волногасительные дорожки; информационное электронное табло (время, температура воды, воздуха); электронный секундомер; механический секундомер; скамейки; гимнастические лавки; спасательные круги; страховочные шести; 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
<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, изучение основной и дополнительной литературы.		

**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 ОК08

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 ОК08 при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
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 объеме, 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

## 2. Перечень заданий к зачету.

Примерный перечень заданий

### 2.1. Контрольные задания по легкой атлетике 3 семестр

- 1 задание - Бег 100 метров (ОК08)
  - 2 задание - Прыжок в длину с места (ОК08)
  - 3 задание - Бег на короткую дистанцию 100 м. (ОК08)
  - 4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000м. (ОК08)
  - 5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м или 6-ти мин бег на выносливость. (ОК08)
- Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, сектор для прыжков в длину.

(ОК 08)	1-3 (1-2) курс	зачет			Не зачет	зачет			Не зачет
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
		Юноши				Девушки			
1.Бег 100м(сек)	1-3 (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)	2(1) курс	3.30	3.40	3.50	4.00	3,20	3,30	3,40	4.00
	3 (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)	1-3 (1-2) курс	Без учета времени							
5.Прыжки в длину с места, см	1-3 (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. 2 Контрольные задания по разделу Волейбол 3 семестр

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу над собой, в парах. (ОК 6)
2. Подача нижняя, верхняя, боковая. (ОК 6)
3. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и защиты (ОК 6)
4. Практическое судейство. (ОК 6)

Задание (ОК 08)	Критерии оценки			Не зачет
	зачет			
1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	10	9	8	7
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);	10	9	8	7
3. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу в парах.	10	9	8	7
4. Подача нижняя или верхняя прямая (из 6 подач)	6	5	4	3
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.

### 2.3. Контрольные задания по разделу Баскетбол 4 семестр

1. Ведение 2 шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)
2. Выполнять броски мяча: штрафные (ОК 6)
3. Челночный бег с ведением мяча (ОК 6)
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). (ОК 6)

Задание	Критерии оценки			Незачет
	«5»	«4»	«3»	
(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

#### 2.4 Контрольные задания по разделу Волейбол 5 семестр

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу над собой ,в парах. (ОК 6)
2. Подача нижняя, верхняя, боковая. (ОК 6)
3. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и защиты. (ОК 6)
4. Практическое судейство. (ОК 6)

Задание	Критерии оценки			Не зачет
	Зачет			
(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.

#### 3. Контрольные вопросы для студентов имеющих освобождение по мед. показаниям (спец.мед.группа). ОК 2, ОК 3, ОК 6

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.
12. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
13. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения.
14. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.
15. Оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры.
16. Индивидуальный режим дня, какие задачи решаются и что необходимо учитывать при его организации.
17. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
18. Содержание индивидуальных процедур. Особенности их проведения.
19. Положительное влияние физической культурой на профилактику вредных привычек
20. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
21. Общая физическая подготовленность. Ее влияние на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности.
22. Питание человека. Основы потребления пищи.
23. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанных с регулированием массы тела.
24. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
25. Профилактика осанки.
26. Курение, потомство и мы.
27. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
28. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
29. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.
30. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
31. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
32. наркомания как социальное зло.
33. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
34. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
35. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
36. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.
37. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
38. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
39. Краткая характеристика функциональной активности человека.
40. Биологические ритмы и работоспособность.
41. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
42. Значение мышечной релаксации.
43. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
44. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
45. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
46. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.
47. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.
48. Двигательная активность как фактор реализации программы индивидуального развития обучающегося.
49. Что такое стрейчинг? Понятие и физиология гибкости. Причины, ограничивающие гибкость.
50. Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
51. Значение мышечной релаксации.
52. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
53. Эмоции человека: отрицательные и положительные. Способы профилактики отрицательных эмоций при развитии физических качеств.
54. Роль двигательного опыта в овладении новыми движениями.
55. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти, мышления.
56. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятия физическими упражнениями.
57. Гибкость как физическое качество. Упражнения для развития гибкости.
58. Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости.



59. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическим упражнениями.

60. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

#### 4. Оценка ответа обучающегося по заданиям зачета.

##### 4.1. Оценка ответа, обучающегося на задания к зачету

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	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.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания

## 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 2, ОК 3, ОК 6

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 2, ОК 3, ОК 6 при сдаче дифференцированного зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		Дифференцированный зачет
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 объеме, 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 оцениваются 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 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 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. Перечень заданий к дифференцированному зачету 6 семестр

### 1. Примерный перечень заданий к разделу Баскетбол

1. Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)
2. Выполнять броски мяча: штрафные (ОК 6)
3. Челночный бег с ведением мяча (ОК 6)
4. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты. (ОК 6)

Задание (ОК 6)	Критерии оценки			Незачет «2»
	«5»	«4»	«3»	
1. Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)	7 попаданий из 5, при правильной техники выполнения	6 попадания из 5, при правильной техники выполнения	5 попадания из 5, при правильной техники выполнения	Не знают правильной техники выполнения передачи
2. Штрафной бросок	6	5	4	Меньше 4
3. Челночный бег с ведением мяча	Юн. 18 сек. Дев. 20 сек. при правильной техники выполнения	Юн. 19 сек. Дев. 21сек. при правильной техники выполнения	Юн. 20сек. Дев. 22сек. при правильной техники выполнения	Меньше 20 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

**3. Контрольные вопросы для студентов имеющих освобождение по мед. показаниям (спец.мед.группа).  
ОК. 2, ОК. 3, ОК. 6**

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.
12. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
13. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения.
14. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.
15. Оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры .
16. Индивидуальный режим дня, какие задачи решаются и что необходимо учитывать при его организации.
17. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
18. Содержание индивидуальных процедур. Особенности их проведения.
19. Положительное влияние физической культурой на профилактику вредных привычек
20. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
21. Общая физическая подготовленность. Ее влияние на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности.
22. Питание человека. Основы потребления пищи.
23. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанных с регулированием массы тела.
24. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
25. Профилактика осанки.
26. Курение, потомство и мы.
27. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
28. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
29. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.
30. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
31. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
32. наркомания как социальное зло.
33. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
34. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
35. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
36. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.
37. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
38. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
39. Краткая характеристика функциональной активности человека.
40. Биологические ритмы и работоспособность.
41. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
42. Значение мышечной релаксации.
43. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
44. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
45. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
46. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.

47. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.
48. Двигательная активность как фактор реализации программы индивидуального развития обучающегося.
49. Что такое стрейчинг? Понятие и физиология гибкости. Причины ограничивающие гибкость.
50. Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
51. Значение мышечной релаксации.
52. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
53. Эмоции человека: отрицательные и положительные. Способы профилактики отрицательных эмоций при развитии физических качеств.
54. Роль двигательного опыта в овладении новыми движениями.
55. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти, мышления.
56. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
57. Гибкость как физическое качество. Упражнения для развития гибкости.
58. Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости.
59. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическим упражнениями.
60. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

#### 4. Оценка ответа обучающегося на задания к дифференцированному зачету.

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	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

<p>Качество ответов на дополнительные вопросы</p>	<p>На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.</p>	<p>Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.</p>	<p>1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.</p>	<p>Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.</p>
---	--	--	---	--

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