

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования "Пермский  
государственный национальный исследовательский  
университет"**

**Кафедра физической культуры и спорта**

Авторы-составители: **Чедова Татьяна Ивановна**

Рабочая программа дисциплины

**PHYSICAL TRAINING**

Код УМК 99414

Утверждено  
Протокол №5  
от «23» июня 2021 г.

Пермь, 2021

## **1. Наименование дисциплины**

Physical training

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **05.03.06** Экология и природопользование  
направленность Экологическая инженерия и новая энергетика

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Physical training** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**05.03.06** Экология и природопользование (направленность : Экологическая инженерия и новая энергетика)

**УК.7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Индикаторы**

**УК.7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

**УК.7.2** Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**УК.10** Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

#### **Индикаторы**

**УК.10.1** Учитывает психофизиологические особенности развития лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессе социального взаимодействия

**УК.10.2** Демонстрирует толерантное отношение к лицам с ОВЗ и инвалидностью

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направления подготовки</b>	05.03.06 Экология и природопользование (направленность: Экологическая инженерия и новая энергетика)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	4,5
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	2
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	72
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	28
<b>Проведение лекционных занятий</b>	4
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	24
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	44
<b>Формы текущего контроля</b>	Защищаемое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (5)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (5 триместр)

## 5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

### **Physical training. First academic period**

The first academic period provides for the study of such sections of the program as:

- Physical education in the general cultural and vocational training of students;
- Biological foundations of physical education and sport;
- Physical training in the system of physical education;
- Medical control and self-control of those involved in physical exercises and sports;
- The basics of a healthy lifestyle. Physical education in ensuring health;
- Professionally-applied physical training.

The curriculum also provides training in the correct diagnosis of the state of the functional systems of the human body, such as: respiratory, nervous, cardiovascular, muscle systems and the overall performance of the body.

### **Physical culture in General cultural and professional training of students. Physical education for people with disabilities**

Topic Content:

The concepts of "physical culture", "physical education", "physical training", "physical development", "physical perfection", "sport". Functions of physical culture: general cultural, specific. The main forms of physical culture in society.

Emphasize the following concepts:

Physical culture, physical education, sports, physical development, physical excellence, physical training, physical fitness, professional-applied orientation of physical culture, functions and forms of physical culture, physical exercises.

Physical education tools for persons with disabilities aimed at their rehabilitation and inclusion in a healthy social environment.

### **Biological bases of physical culture and sport**

Topic Content:

Blood and circulatory system, nervous system, respiratory system, musculoskeletal system, metabolism and energy. The impact of physical exercise, the environment, including working conditions, on the functional systems of the body. Fatigue and recovery processes. Prevention of overfatigue.

Focus on the following concepts:

Functional systems of the body, homeostasis, muscle pump, maximum oxygen consumption (MOC), hypoxia, hypodynamia, reflex, oxygen debt, oxygen demand, fatigue, heart rate (pulse), blood pressure (BP), energy of muscle contraction, metabolism and energy.

### **Physical training in the system of physical education**

Physical training. Physical qualities: speed, endurance, strength, flexibility, agility. Motor skill, motor skill. Methods and principles of physical education.

### **Methods of assessment of physical condition**

Methods and principles of physical education, such as consciousness and activity, visibility, accessibility and individualization, consistency, dynamism.

### **Medical control and self-control of physical exercises and sports**

1. Frontal dialogue with students about the peculiarities of self-monitoring of physical condition based on subjective and objective indicators.

### **Diagnostics of the state of functional systems of the human body**

Performing physical activity in a trained athlete increases the efficiency of the cardiovascular system in the form

of increased cardiac stroke volume and heart rate, increasing vascular tone and improving tissue microcirculation, while improving the delivery of oxygen to the blood cells.

### **Physical training. Second academic period**

In the second academic period, it is planned to study such sections of the program as:

- The basics of a healthy lifestyle. Physical education in ensuring health;
- Fundamentals of the methodology of independent physical and exercise;
- Sports. Individual choice of sports or exercise system;
- Features of your chosen sport or exercise system;
- Professionally-applied physical training.

The curriculum also provides training in the correct diagnosis of the state of the functional systems of the human body, such as: respiratory, nervous, cardiovascular, muscle systems and the overall performance of the body.

### **Basics of a healthy lifestyle. Physical education in health care**

The factors of a healthy lifestyle, such as physical activity, proper diet, work and rest regime, absence of bad habits, drinking regime, psycho-emotional health, etc. are considered.

### **Factors of a healthy lifestyle**

Healthy lifestyle consists of many factors, the main of which - a healthy diet, high motor (physical) activity, lack of bad habits, daily routine and psycho-emotional comfort

### **Load. Dosing of physical activity**

Physical activity. The dosage of physical activity, which is expressed in volume and intensity.

### **Protection of the educational project on "physical self-improvement of the student"**

Defensible control activity in the form of students' defense of their own projects on physical self-improvement.

### **The role of industrial gymnastics in professional practice**

Occupational physical culture is considered as a system of methodologically sound physical exercises, physical fitness and sports activities aimed at improving and maintaining a sustainable professional performance.

### **Professionally-applied physical training**

The use of professional-applied physical exercises in the workday regime. Selection of exercises depending on the type of work, conditions and nature of work.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная:

1. Dionigi Rylee A., Gard Michael Sport and Physical Activity across the Lifespan. London: Palgrave Macmillan, 2018. Online ISBN 978-1-137-48562-5. Текст электронный: // <https://link.springer.com/book/10.1057/978-1-137-48562-5#toc> <https://link.springer.com/book/10.1057/978-1-137-48562-5>
2. The Running Athlete. A Comprehensive Overview of Running in Different Sports / Gian Luigi Canata, Henrique Jones, Werner Krutsch, Patricia Thoreux, Alberto Vascellari // Publisher: Springer Berlin, Heidelberg. — 2022. — 274 p. — ISBN978-3-662-65064-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система SpringerLink : [сайт]. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-65064-6>

### Дополнительная:

1. Sascha L. Schmidt. 21st Century Sports. How Technologies Will Change Sports in the Digital Age / Sascha L. Schmidt // Publisher: Springer Cham. — 2020. — 301 p. — ISBN978-3-030-50801-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система SpringerLink : [сайт]. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-50801-2>
2. Claude Sobry, Kazem Hozhabri. International Perspectives on Sport for Sustainable Development / Claude Sobry, Kazem Hozhabri // Publisher: Springer Cham. — 2022. — 383 p. — ISBN 978-3-031-06936-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система SpringerLink : [сайт]. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-06936-9>



## 9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://government.ru/docs/> Министерство образования и науки РФ (документы)

<https://www.minsport.gov.ru/documents/> Министерство спорта РФ (документы)

<http://government.ru/docs/> Министерство образования и науки РФ (документы)

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Physical training** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

The equipment of the material and technical base is as follows:

- lecture room equipped with a projector; projector screen, chalk (s) or whiteboard;
- audience for seminars with a projector; projector screen, chalk (s) or whiteboard;
- an audience for group (individual) consultations, equipped with a projector and a screen for the projector, chalk (s) or marker board;
- an audience for monitoring, which is equipped with a projector; projector screen, chalk (s) or whiteboard.

For independent work of students, the library is used with personal computers with access to local and global networks.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

- presentation materials (slides on the topics of lecture and practical classes);
- on-line access to the Electronic Library System (EDS)
- Access to the electronic information and educational environment of the university.
- testing

The list of necessary licensed and (or) free software:

1. Office application package
2. An application that allows you to view and play media content of PDF files
3. Programs, demonstrations of video materials (player).

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с

доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине  
Physical training**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.  
Индикаторы и критерии их оценивания**

**УК.7**

**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
<p><b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>The student is aware and knows how to choose health-saving technologies to maintain a healthy lifestyle, taking into account the physiological characteristics of the body. He has the ability to choose the right health-saving technologies to maintain a healthy lifestyle, taking into account the physiological characteristics of the body.</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b> The student does not know how to choose health-saving technologies to maintain a healthy lifestyle, taking into account the physiological characteristics of the body</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b> The student has an idea how to choose health-saving technologies to maintain a healthy lifestyle, taking into account the physiological characteristics of the body</p> <p align="center"><b>Хорошо</b> The student knows how to choose health-saving technologies to maintain a healthy lifestyle, taking into account the physiological characteristics of the body</p> <p align="center"><b>Отлично</b> The student owns health-saving technologies to maintain a healthy lifestyle, taking into account the physiological characteristics of the body</p>
<p><b>УК.7.2</b> Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>The student knows and knows how to plan his time for the optimal combination of physical and mental stress and ensure performance. He has the ability to plan his time for the optimal combination of physical and mental stress and ensure performance</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b> The student does not know how to plan his time for the optimal combination of physical and mental stress and ensure performance</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b> The student knows how to plan his time for the optimal combination of physical and mental stress and ensure performance</p> <p align="center"><b>Хорошо</b> The student can plan his time for the optimal combination of physical and mental stress and ensure performance</p> <p align="center"><b>Отлично</b> The student has the ability to plan his time for the optimal combination of physical and mental stress and ensure performance</p>

## УК.10

### Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<b>УК.10.2</b> Демонстрирует толерантное отношение к лицам с ОВЗ и инвалидностью	Knows how to demonstrate a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities. Is able to correctly and tactfully demonstrate a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities. Possesses the correct demonstration of a tolerant attitude towards persons with disabilities and disabilities.	<p><b>Неудовлетворител</b> The student has no idea how to demonstrate a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities. Doesn't know how to manifest and demonstrate a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities.</p> <p><b>Удовлетворительн</b> The student has an idea of how to demonstrate a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities. Knows how to demonstrate a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities. The student knows how to show and correctly demonstrate a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities.</p> <p><b>Хорошо</b> The student is able to demonstrate a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities. Knows how to correctly, tactfully, tolerantly treat people with disabilities and disabilities. Knows how to correctly select the means and methods for the manifestation of a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities.</p> <p><b>Отлично</b> The student has the ability and skill to demonstrate a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities. Possesses the skill of the correct choice of methods and means for the manifestation of a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities. Has the ability to organize and show a tolerant attitude towards people with disabilities and disabilities.</p>
<b>УК.10.1</b> Учитывает психофизиологические особенности развития лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессе социального взаимодействия	Knows how to take into account the psychophysiological characteristics of the development of persons with disabilities and disabilities in the process of social interaction. Knows how to take into account the psychophysiological characteristics of the development	<p><b>Неудовлетворител</b> he student has no idea how to take into account the psychophysiological characteristics of the development of persons with disabilities and disability in the process of social interaction. Does not know the psychophysiological features of the development of persons with disabilities and disabilities in the process of social interaction.</p>

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
	<p>of persons with disabilities and disabilities in the process of social interaction. Has the ability to take into account the psychophysiological characteristics of the development of persons with disabilities and disabilities in the process of social interaction.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>The student has an idea of the psychophysiological features of the development of persons with disabilities and disabilities in the process of social interaction. Knows how to take into account the psychophysiological characteristics of the development of persons with disabilities and disability in the process of social interaction.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>The student is able to take into account the psychophysiological characteristics of the development of persons with disabilities and disabilities in the process of social interaction. Is able to analyze the psychophysiological characteristics of the development of persons with disabilities and disabilities in the process of social interaction.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>The student has the ability to take into account the psychophysiological characteristics of the development of persons with disabilities and disabilities in the process of social interaction. Has the ability to analyze the psychophysiological characteristics of the development of persons with disabilities and disabilities in the process of social interaction. Possesses the ability to organize social interaction with persons with disabilities and disabilities, taking into account their individual psychophysiological characteristics.</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Не предусмотрено

Максимальное количество баллов : 100

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p><b>УК.7.2</b> Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>УК.10.2</b> Демонстрирует толерантное отношение к лицам с ОВЗ и инвалидностью</p> <p><b>УК.10.1</b> Учитывает психофизиологические особенности развития лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессе социального взаимодействия</p>	<p>Biological bases of physical culture and sport</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>The student must have basic knowledge of physical education and sports. To know the basic forms of physical education and their purpose, the role of physical education in the structure of vocational education.</p>

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<p><b>УК.7.2</b> Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>УК.10.2</b> Демонстрирует толерантное отношение к лицам с ОВЗ и инвалидностью</p> <p><b>УК.10.1</b> Учитывает психофизиологические особенности развития лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессе социального взаимодействия</p>	<p>Methods of assessment of physical condition</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>The student should have an idea of the goals and objectives of medical control and self-control, the types and contents of a medical examination, the features of medical control of women involved in physical exercises; know the methods for determining and assessing the state of the functional systems of the body and physical fitness of those involved in physical exercises and sports; measures to prevent negative reactions of the body during physical exercises and sports. To be able to conduct tests and functional tests, analyze the body's response to the load performed, draw up a program of physical self-education, taking into account the data of medical control and self-control.</p>
<p><b>УК.7.2</b> Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>УК.10.2</b> Демонстрирует толерантное отношение к лицам с ОВЗ и инвалидностью</p> <p><b>УК.10.1</b> Учитывает психофизиологические особенности развития лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессе социального взаимодействия</p>	<p>Diagnostics of the state of functional systems of the human body</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>he student must have an idea of the goals and objectives of physical education and sports. To know the main factors that determine the content of physical culture, the methodology for the selection of physical culture and sports. To be able to choose and practically use it yourself means and methods of physical education for the development of professionally important qualities and skills.</p>

## Спецификация мероприятий текущего контроля

### Biological bases of physical culture and sport

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
The student is offered a test consisting of 30 questions. Each correct answer to the question is evaluated in 1 point. The minimum number of points for the successful completion of CT is 13 points.	30

### Methods of assessment of physical condition

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
The student is offered a test consisting of 30 questions. Each correct answer to the question is evaluated in 1 point. The minimum number of points for the successful completion of CT is 13 points.	30

### Diagnostics of the state of functional systems of the human body

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
The student is offered a test consisting of 40 questions. Each correct answer to the question is evaluated in 1 point. The minimum number of points for successful completion of CT is 17 points.	40

**Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет**

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов : 100**

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла



<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<p><b>УК.7.2</b> Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>УК.10.2</b> Демонстрирует толерантное отношение к лицам с ОВЗ и инвалидностью</p> <p><b>УК.10.1</b> Учитывает психофизиологические особенности развития лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессе социального взаимодействия</p>	<p>Factors of a healthy lifestyle</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>The student must know the basics of a healthy lifestyle, have an idea of the general and special physical preparation, their features and differences. Know the methodological principles of physical education, the stages of learning movements; physical qualities, means and methods of their education. To be able to apply the means and methods of physical education for the development of basic physical qualities, taking into account the individual characteristics of those involved; to distinguish between the concepts of “physical fitness” from the concept of “physical fitness”.</p>
<p><b>УК.7.2</b> Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>УК.10.2</b> Демонстрирует толерантное отношение к лицам с ОВЗ и инвалидностью</p> <p><b>УК.10.1</b> Учитывает психофизиологические особенности развития лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессе социального взаимодействия</p>	<p>Protection of the educational project on "physical self-improvement of the student"</p> <p><b>Защищаемое контрольное мероприятие</b></p>	<p>he student should have an idea of the main directions of using the means and methods of physical education, of the existing differences between physical exercises and physical labor. To know the basic forms, features of the content and organization of physical exercises of various kinds; structure of independent exercise; patterns of changes in performance during physical exercises, the principles of dosing physical activity. To be able to independently compose and conduct physical exercises of various kinds. Dose the load in accordance with the level of health and physical fitness.</p>

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p><b>УК.7.2</b> Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>УК.7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>УК.10.2</b> Демонстрирует толерантное отношение к лицам с ОВЗ и инвалидностью</p> <p><b>УК.10.1</b> Учитывает психофизиологические особенности развития лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессе социального взаимодействия</p>	<p>Professionally-applied physical training</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>The student must have an idea of professionally-applied physical training. To be able to apply the means and methods of physical education in the mode of the school day to relieve mental stress and increase efficiency. Apply various forms of workout gymnastics (introductory gymnastics, a physical training minute, a physical break, a micropause of outdoor activities).</p>

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Factors of a healthy lifestyle

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
The student is offered a test consisting of 30 questions. Each correct answer to the question is evaluated in 1 point. The minimum number of points for the successful completion of CT is 13 points.	30

#### Protection of the educational project on "physical self-improvement of the student"

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
The student is offered to perform a final educational project on the topic "Physical self-improvement of the student" taking into account the results of diagnostics of physical	30

<p>condition and the chosen directions of self-improvement. Presentation and defense of the educational project by the student is carried out during the passing of the current control and ends with the teacher's scoring according to the criteria presented below. The project is evaluated by a total of 30 points and consists of 5 criteria. Each criterion is graded from 0 to 6 points. 1 evaluation criterion - Consistency of the project objectives with the results of the physical diagnosis: - Tasks are not presented or formulated incorrectly - 0 points; - Tasks are formulated without taking into account the physical diagnostics data - 2 points; - 2 tasks are formulated taking into account the physical diagnostics data - 4 points; - All tasks are formulated in accordance with the physical diagnostics data - 6 points. 2 evaluation criteria - Number of types of physical self-improvement: - No types of physical self-improvement - 0 points; - Physical self-improvement content is represented by 1-2 types - 2 points; - Physical self-improvement content is represented by 3-4 types - 4 points; - Physical self-improvement content is represented by 5 or more types - 6 points.</p> <p>The academic project is designed with gross violations of the requirements to its structure and content, two project parts are absent - 0 points; - The requirements to the structure of the academic project are significantly violated, one part of the project is absent, there are errors in the content - 2 points; - There are all parts of the academic project, but the sequence of presentation is broken, there are errors in the content - 4 points; - The academic project is designed with all requirements - 6 points.</p> <p>4 evaluation criteria - quality of the oral report: - Oral report not prepared - 0 points; - Speech is poorly emotional, full of mistakes, illiterate, the presentation does not meet the requirements - 2 points; - He orients in the content of the educational project, but makes speech mistakes, the presentation is made with a minor violation of requirements - 4 points; - He or she understands the material, speaks well, is able to communicate with the audience, the presentation meets the requirements - 6 points. Evaluation criterion 5 - Quality of answers to questions: - No answers - 0 points; - Short answers - 2 points; - Complete, but not reasoned answers - 4 points; - Complete and reasoned answers - 6 points. The minimum number of points for successful passing the CT is 13 points.</p>	
--	--

### **Professionally-applied physical training**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
The student is offered a test consisting of 40 questions. Each correct answer to the question is evaluated in 1 point. The minimum number of points for successful completion of CT is 17 points.	40