

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

**Колледж профессионального образования**

Авторы-составители: **Яцук Екатерина Валерьевна  
Ольхов Александр Владимирович  
Нургалиева Елена Владимировна**

Рабочая программа дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Код УМК 91534

Утверждено  
Протокол №9  
от «08» апреля 2020 г.

Пермь, 2020

## **1. Наименование дисциплины**

Физическая культура

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

Дисциплина входит в Блок « ОГСЭ » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **09.02.07** Информационные системы и программирование  
направленность не предусмотрена

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины **Физическая культура** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**09.02.07** Информационные системы и программирование (направленность : не предусмотрена)

**ОК.8** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направления подготовки</b>	09.02.07 Информационные системы и программирование (направленность: не предусмотрена) на базе среднего общего
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	4,5
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	5
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	180
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	98
<b>Проведение лекционных занятий</b>	8
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	90
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	82
<b>Формы текущего контроля</b>	Защищаемое контрольное мероприятие (6)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (4 триместр) Дифференцированный зачет (5 триместр)

## **5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины**

### **Раздел 1. Научно-методические и учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**

Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в сбережении и укреплении здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в профессиональной деятельности. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

### **Теоретические и практические основы формирования физической культуры**

Роль физической культуры в развитии человека. Физическая культура в общекультурном значении. Основы ведения здорового образа жизни. Способы повышения функциональных и двигательных возможностей организма для достижения личных и профессиональных целей.

### **Баскетбол**

Баскетбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, Приём мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Легкая атлетика**

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и средние дистанции. Беговые упражнения. Ускорения. Бег по пересеченной местности. Обучение и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона.

### **Волейбол**

Волейбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Атакующие удары. Приём мяча: двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении. Блокирование атакующего удара. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Значение ППФП для профессиональной деятельности человека. Социально-экономическая

обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.

### **Общая физическая подготовка**

Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, передвижение по узкой опоре.

### **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.

Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

### **Лыжная подготовка**

История развития лыжных видов спорта. Влияние занятий лыжными видами спорта на психофизическое состояние человека. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения классическими ходами: попеременный двушажный, одновременный одношажный, одновременный двушажный, бесшажный. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

## **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. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453953>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/448586>
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453951>
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/454184>

### Дополнительная:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/453962>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/415972>
3. Бегидова, Т. П. Социально-правовые и законодательные основы социальной работы с инвалидами : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 98 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06446-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/411794>
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/415111>



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

**www.uchportal.ru** Учительский портал. 100 полезных материалов по физической культуре

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

Образовательный процесс по дисциплине **Физическая культура** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; тестирование;
- Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы).

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения: офисный пакет приложений «LibreOffice»; справочная правовая система «Консультант Плюс».

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

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

Лекционная аудитория: проектор, экран, компьютер/ноутбук, меловая (и) или маркерная доска.

Помещение для практических занятий и текущего контроля:

Игровой зал площадью с помещением для хранения инвентаря

Корп. № 10: щиты с баскетбольными кольцами, волейбольные стойки и сетки, сетки для игры в большой теннис.

Зал аэробики с комнатой для переодевания.

Корп. № 10: гимнастический станок, музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики.

Зал тяжелой атлетики

Корп. № 10: тренажерами и инвентарем для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

Зал борьбы самбо

Корп. № 1: два борцовских ковра, шведские стенки, тренажеры для выполнения силовых упражнений. Легкоатлетический манеж.

Лыжная база: 2 беговые дорожки по 95 метров с резиновым покрытием, шведские стенки с переносными перекладинами, гимнастические скамейки, спортивное оборудование для выполнения силовых упражнений и инвентарем для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

Аудитория для самостоятельной работы - помещения Научной библиотеки ПГНИУ: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченная доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами 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  
Физическая культура**

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

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
<p><b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Челночный бег 4*10" с учетом нормативов</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b> Не владеет техникой челночного бега, не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b> Частично владеет техникой челночного бега, справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center"><b>Хорошо</b> Владеет достаточно рационально техникой выполнения челночного бега, но не всегда уверенно. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p align="center"><b>Отлично</b> Владеет уверенно и в совершенстве техникой выполнения челночного бега. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>
<p><b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Бег 1000 метров" с учетом нормативов.</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b> Не владеет техникой бега на 1000 м., не рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции. Не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b> Частично владеет техникой бега на 1000 м., не вполне рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции, справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center"><b>Хорошо</b></p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>Владеет достаточно уверенно техникой выполнения бега на 1000 м. и собственными функциональными возможностями, но не всегда рационально. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Владеет уверенно и в совершенстве техникой выполнения бега на 1000 м. Рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>
<p><b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Попадание мяча в площадку" с учетом нормативов</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Не владеет техникой попадания мяча в площадку, после попадания мяч приземляется далеко от цели. Не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Частично владеет техникой попадания мяча в площадку, не вполне рационально использует собственные физические возможности во время броска, справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>Владеет достаточно уверенно техникой попадания мяча в площадку и собственными физическими возможностями, но не всегда рационально. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Владеет уверенно и в совершенстве техникой попадания мяча в площадку, рационально использует собственные функциональные и физические возможности на протяжении выполнения броска. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Бег 30 метров" с учетом нормативов</p>	<p><b>Неудовлетворител</b> Не владеет техникой бега на 30 метров, не рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции. Не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p><b>Удовлетворительн</b> Частично владеет техникой бега на 30 метров, не вполне рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции, справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p><b>Хорошо</b> Владеет достаточно уверенно техникой выполнения бега на 30 метров и собственными функциональными возможностями, но не всегда рационально. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p><b>Отлично</b> Владеет уверенно и в совершенстве техникой выполнения бега на 30 метров. Рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>
<p><b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<p>Умение успешно выполнять письменный тест по физической культуре "Тестирование знаний"</p>	<p><b>Неудовлетворител</b> Не имеет представления о сущности и содержании профессионально-прикладной физической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. Не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p><b>Удовлетворительн</b> Частично владеет знаниями о сущности и</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
физической подготовленности		<p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>содержании профессионально-прикладной физической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. Отсутствует четкое представление о практическом применении имеющихся знаний в режиме будущей профессиональной деятельности. Справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center"><b>Хорошо</b></p> <p>Уверенно владеет знаниями о сущности и содержании профессионально-прикладной физической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. Имеет представление о практическом применении имеющихся знаний в режиме будущей профессиональной деятельности, но не всегда может подобрать достаточно-разнообразные средства ППФП. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p align="center"><b>Отлично</b></p> <p>Владеет уверенно знаниями о сущности и содержании профессионально-прикладной физической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности. Имеет четкое представление о практическом применении имеющихся знаний в режиме будущей профессиональной деятельности. Рационально подбирает средства ППФП для совершенствования определенных профессиональных умений и навыков. Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>
<p><b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<p>Умение выполнять тестовое упражнение "Бег на лыжах 2000 метров" с учетом нормативов</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Не владеет техниками лыжных ходов, не рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции (2000 метров); не справляется с установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
необходимого уровня физической подготовленности		<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Частично владеет некоторыми техниками лыжных ходов, не вполне рационально использует собственные функциональные возможности на протяжении всей дистанции (2000 метров); справляется с минимальным установленным нормативом при выполнении данного тестового упражнения.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>Владеет достаточно хорошо различными техниками лыжных ходов, распределяет потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении всей дистанции (2000 м.), но не всегда рационально. Успешно справляется с установленным нормативом, но не на максимальный результат.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Владеет на высоком уровне различными техниками лыжных ходов, эффективно и рационально распределяет потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении всей дистанции (2000 м.). Успешно справляется с установленным нормативом на высокий и максимальный результаты.</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

**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

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Баскетбол <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение тестового упражнения "Челночный бег 4*10 м." с учетом норматива.
<b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Легкая атлетика <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение тестового упражнения "Бег 1000 м." с учетом норматива.
<b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Волейбол <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение тестового упражнения "Попадание мяча в площадку" с учетом норматива.



## Спецификация мероприятий текущего контроля

### Баскетбол

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Челночный бег 4*10 м с результатом 8,9 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 9,4 с (девушки).	30
Челночный бег 4*10 м с результатом 9,0 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 9,5 с (девушки).	29
Челночный бег 4*10 м с результатом 9,1 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 9,6 с (девушки).	28
Челночный бег 4*10 м с результатом 9,2 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 9,7 с (девушки).	27
Челночный бег 4*10 м с результатом 9,3 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 9,8 с (девушки).	26
Челночный бег 4*10 м с результатом 9,4 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 9,9 с (девушки).	25
Челночный бег 4*10 м с результатом 9,5 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,00 с (девушки).	24
Челночный бег 4*10 м с результатом 9,6 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,1 с (девушки).	23
Челночный бег 4*10 м с результатом 9,7 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,2 с (девушки).	22
Челночный бег 4*10 м с результатом 9,8 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,3 с (девушки).	21
Челночный бег 4*10 м с результатом 10,00 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,4 с (девушки).	20
Челночный бег 4*10 м с результатом 10,1 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,5 с (девушки).	19
Челночный бег 4*10 м с результатом 10,2 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,6 с (девушки).	18
Челночный бег 4*10 м с результатом 10,3 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,7 с (девушки).	17
Челночный бег 4*10 м с результатом 10,4 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,8 с (девушки).	16
Челночный бег 4*10 м с результатом 10,5 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 10,9 с (девушки).	15

Челночный бег 4*10 м с результатом 10,6 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 11,1 с (девушки).	14
Челночный бег 4*10 м с результатом 10,7 с (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 11,2 с (девушки).	13
Челночный бег 4*10 м с результатом 10,8 с. и более (юноши)Челночный бег 4*10 м с результатом 11,3 с. и более (девушки).	12

### Легкая атлетика

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 1000 м с результатом 3 мин 40 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 10 с (девушки)	30
Бег 1000 м с результатом 4 мин 12 с (девушки)Бег 1000 м с результатом 3 мин 42 с (юноши)	29
Бег 1000 м с результатом 3 мин 45 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 15 с (девушки)	28
Бег 1000 м с результатом 4 мин 17 с (девушки)Бег 1000 м с результатом 3 мин 47 с (юноши)	27
Бег 1000 м с результатом 3 мин 50 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 20 с (девушки)	26
Бег 1000 м с результатом 4 мин 22 с (девушки)Бег 1000 м с результатом 3 мин 52 с (юноши)	25
Бег 1000 м с результатом 4 мин 25 с (девушки)Бег 1000 м с результатом 3 мин 55 с (юноши)	24
Бег 1000 м с результатом 3 мин 57 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 27 с (девушки)	23
Бег 1000 м с результатом 4 мин 00 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 30 с (девушки)	22
Бег 1000 м с результатом 4 мин 32 с (девушки)Бег 1000 м с результатом 4 мин 02 с (юноши)	21
Бег 1000 м с результатом 4 мин 05 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 35 с (девушки)	20
Бег 1000 м с результатом 4 мин 07 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 38 с (девушки)	19
Бег 1000 м с результатом 4 мин 41 с (девушки)Бег 1000 м с результатом 4 мин 10 с (юноши)	18
Бег 1000 м с результатом 4 мин 12 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 44 с (девушки)	17
Бег 1000 м с результатом 4 мин 14 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 48 с (девушки)	16
Бег 1000 м с результатом 4 мин 16 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 52 с (девушки)	15
Бег 1000 м с результатом 4 мин 18 с (юноши)Бег 1000 м с результатом 4 мин 56 с (девушки)	14
Бег 1000 м с результатом 5 мин 00 с (девушки)Бег 1000 м с результатом 4 мин 20 с (юноши)	13
Бег 1000 м с результатом 5 мин 01 с. и более (девушки)Бег 1000 м с результатом 4 мин 21 с. и более (юноши)	12

### Волейбол

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 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>
10 попаданий в площадку из 10 подач мяча	40
9 попаданий в площадку из 10 подач мяча	35
8 попаданий в площадку из 10 подач мяча	30
7 попаданий в площадку из 10 подач мяча	25
6 попаданий в площадку из 10 подач мяча	21
5 попаданий в площадку из 10 подач мяча	17
4 попадания в площадку из 10 подач мяча	16

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Дифференцированный 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</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Общая физическая подготовка <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение тестового упражнения "Бег на 30 метров" с учетом норматива.
<b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Тестирование знаний по теме "Профессионально-прикладная физическая подготовка".

<b>Компетенция</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<b>ОК.8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Лыжная подготовка <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение тестового упражнения "Бег на лыжах 2000 метров" с учетом норматива.

### **Спецификация мероприятий текущего контроля**

#### **Общая физическая подготовка**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 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>
Бег 30 м с результатом 4,4 с (юноши)Бег 30 м с результатом 4,8 с (девушки)	40
Бег 30 м с результатом 4,5 с (юноши)Бег 30 м с результатом 4,9 с (девушки)	38
Бег 30 м с результатом 4,6 с (юноши)Бег 30 м с результатом 5,0 с (девушки)	37
Бег 30 м с результатом 4,6 с (юноши)	36
Бег 30 м с результатом 5,1 с (девушки)	35
Бег 30 м с результатом 4,7 с (юноши)Бег 30 м с результатом 5,2 с (девушки)	33
Бег 30 м с результатом 5,3 с (девушки)	32
Бег 30 м с результатом 4,8 с (юноши)Бег 30 м с результатом 5,4 с (девушки)	30
Бег 30 м с результатом 5,5 с (девушки)	29
Бег 30 м с результатом 4,9 с (юноши)	28
Бег 30 м с результатом 5,6 с (девушки)	27
Бег 30 м с результатом 5,0 с (юноши)Бег 30 м с результатом 5,7 с (девушки)	26
Бег 30 м с результатом 5,1 с (юноши)Бег 30 м с результатом 5,8 с (девушки)	24
Бег 30 м с результатом 5,9 с (девушки)	23
Бег 30 м с результатом 5,2 с (юноши)	22
Бег 30 м с результатом 6,0 с (девушки)	21
Бег 30 м с результатом 5,3 с (юноши)	20
Бег 30 м с результатом 6,1 с (девушки)	19
Бег 30 м с результатом 6,2 с (девушки)	18
Бег 30 м с результатом 5,4 с (юноши)Бег 30 м с результатом 6,3 с (девушки)	17

## Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест, состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллам.	30

### Лыжная подготовка

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин 00 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 10 мин 20 с (юноши)	30
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин 05 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 10 мин 25 с (юноши)	29
Бег на лыжах 2000 м.с результатом 12 мин 10 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 10 мин 30 с (юноши)	28
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин 15 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 10 мин 35 с (юноши)	27
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин 20 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 10 мин 40 с (юноши)	26
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин 35 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 10 мин 45 с (юноши)	25
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин 40 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 10 мин 50 с (юноши)	24
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин 45 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 10 мин 55 с (юноши)	23
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин 50 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м.с результатом 11 мин 00 с (юноши)	22
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин 55 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 11 мин 05 с (юноши)	21
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин 00 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 11 мин 10 с (юноши)	20
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин 05 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 11 мин 15 с (юноши)	19
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин 10 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с	

результатом 11 мин 20 с (юноши)	18
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин 15 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 11 мин 25 с (юноши)	17
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин 20 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 11 мин 30 с (юноши)	16
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин 25 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 11 мин 35 с (юноши)	15
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин 30 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 11 мин 40 с (юноши)	14
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин 40 с (девушки)Бег на лыжах 2000 м. с результатом 11 мин 50 с (юноши)	13