

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

Авторы-составители: **Сугрובה Наталья Юрьевна**

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Код УМК 98806

Утверждено
Протокол №10
от «14» июня 2022 г.

Пермь, 2022

1. Наименование дисциплины

Физическая культура

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок « ОГСЭ.00 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **44.02.03** Педагогика дополнительного образования
направленность не предусмотрена

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

44.02.03 Педагогика дополнительного образования (направленность : не предусмотрена)

ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников)

ОК.11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК.6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК.7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК.9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	44.02.03 Педагогика дополнительного образования (направленность: не предусмотрена) на базе среднего общего
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	4,5,6,7,8,9,10,11
Объем дисциплины (з.е.)	11
Объем дисциплины (ак.час.)	396
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	198
Проведение лекционных занятий	2
Проведение практических занятий, семинаров	196
Самостоятельная работа (ак.час.)	198
Формы текущего контроля	Защищаемое контрольное мероприятие (15) Итоговое контрольное мероприятие (7) Письменное контрольное мероприятие (2)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (4 триместр) Зачет (5 триместр) Зачет (6 триместр) Зачет (7 триместр) Зачет (8 триместр) Зачет (9 триместр) Зачет (10 триместр) Зачет (11 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Легкоатлетическая подготовка

Общепедагогическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Высокий, низкий старт. Спортивно-силовая подготовка. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. «Бег за лидером». Прыжковая подготовка. Техника эстафетного бега. Скоростно-силовая подготовка

Лыжная подготовка

Ознакомление с местом занятий. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Подъем елочкой. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Техники лыжных ходов и переходов с различных лыжных ходов. Техника спуска со склона. Техника подъема на склон. Дистанция 2 км. Дистанция 3 км. Дистанция 5 км. Дистанция 10 км

Лыжная подготовка

Ознакомление с местом занятий. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Подъем елочкой. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Техники лыжных ходов и переходов с различных лыжных ходов. Техника спуска со склона. Техника подъема на склон. Дистанция 2 км. Дистанция 3 км. Дистанция 5 км. Дистанция 10 км

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.

Легкоатлетическая подготовка

Общепфизическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Высокий, низкий старт. Спортивно-силовая подготовка. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. «Бег за лидером». Прыжковая подготовка. Техника эстафетного бега. Скоростно-силовая подготовка

Кроссовая подготовка

Общепфизическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Высокий, низкий старт. Спортивно-силовая подготовка. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. «Бег за лидером». Прыжковая подготовка. Техника эстафетного бега. Скоростно-силовая подготовка

Легкоатлетическая подготовка

Общепфизическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Высокий, низкий старт. Спортивно-силовая подготовка. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. «Бег за лидером». Прыжковая подготовка. Техника эстафетного бега. Скоростно-силовая подготовка

Лыжная подготовка

Ознакомление с местом занятий. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Подъем елочкой. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Техники лыжных ходов и переходов с различных лыжных ходов. Техника спуска со склона. Техника подъема на склон. Дистанция 2 км. Дистанция 3 км. Дистанция 5 км. Дистанция 10 км

Легкоатлетическая подготовка

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

Предупреждение травм на занятиях по волейболу. Верхняя подача. Нижняя подача. Совершенствование передач сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра. Игры и эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка», «Снайпер», «Охотники и утки».

Легкоатлетическая подготовка

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.

Кроссовая подготовка

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.

Баскетбол

Техника ведения мяча правой и левой рукой. Техника передачи мяча на месте и в движении. Техника бросков в корзину с места и в движении. Броски в корзину (штрафной бросок, 3-х очковый бросок и т. п.). Техника индивидуальной игры в защите (стойка, передвижение, перехват, накрывание, финты). Техника игры в нападении. Тактика игры в защите (защитные и командные действия). Двусторонняя игра

Лыжная подготовка

Ознакомление с местом занятий. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Подъем елочкой. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Техники лыжных ходов и переходов с различных лыжных ходов. Техника спуска со склона. Техника подъема на склон. Дистанция 2 км. Дистанция 3 км. Дистанция 5 км. Дистанция 10 км

Лыжная подготовка

Ознакомление с местом занятий. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Подъем елочкой. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Техники лыжных ходов и переходов с различных лыжных ходов. Техника спуска со склона. Техника подъема на склон. Дистанция 2 км. Дистанция 3 км. Дистанция 5 км. Дистанция 10 км

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.

Легкоатлетическая подготовка

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

Предупреждение травм на занятиях по волейболу. Верхняя подача. Нижняя подача. Совершенствование передач сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра. Игры и эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка», «Снайпер», «Охотники и утки».

Баскетбол

Техника ведения мяча правой и левой рукой. Техника передачи мяча на месте и в движении. Техника бросков в корзину с места и в движении. Броски в корзину (штрафной бросок, 3-х очковый бросок и т.

п.). Техника индивидуальной игры в защите (стойка, передвижение, перехват, накрывание, финты). Техника игры в нападении. Тактика игры в защите (защитные и командные действия). Двусторонняя игра

Лыжная подготовка

Ознакомление с местом занятий. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Подъем елочкой. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Техники лыжных ходов и переходов с различных лыжных ходов. Техника спуска со склона. Техника подъема на склон. Дистанция 2 км. Дистанция 3 км. Дистанция 5 км. Дистанция 10 км

Легкоатлетическая подготовка

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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. 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.

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>

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. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/453245>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://www.iprbookshop.ru> Электронная библиотечная система IPRbooks

<http://elibrary.ru> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU,

<http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека

<http://www.iqlib.ru> Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские издания:

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://www.pedlib.ru> Педагогическая библиотека

<http://www.iprbookshop.ru> Электронная библиотечная система IPRbooks

<http://elibrary.ru> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека

<http://www.iqlib.ru> Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские

издания:

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://www.pedlib.ru> Педагогическая библиотека

<http://www.iprbookshop.ru> Электронная библиотечная система IPRbooks

<http://elibrary.ru> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека

<http://www.iqlib.ru> Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские

издания:

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://www.pedlib.ru> Педагогическая библиотека

<http://www.iprbookshop.ru> Электронная библиотечная система IPRbooks

<http://elibrary.ru> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека

<http://www.iqlib.ru> Электронно-библиотечная система: образовательные и просветительские

издания:

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://www.pedlib.ru> Педагогическая библиотека

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:

- доступ в режиме online в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательной среду университета;
- Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта и т.д.)

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

- ОС Microsoft Windows
- пакет офисных приложений.
- Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»
- Антивирусник Kaspersky
- ОС «Альт Образование».
- При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование

материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (student.psu.ru) Специального программного обеспечения не требуется.

При освоении материала и выполнении 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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, для проведения занятий семинарского (практического) типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: специализированная мебель, меловая доска.

Самостоятельная работа студентов: аудитория, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспеченным доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, помещение библиотеки СГПИ филиал ПГНИУ.

Помещение библиотеки СГПИ филиал ПГНИУ, оснащенное компьютерной техникой, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ПГНИУ; ауд. 317 (корп.2).

Основное оборудование: специализированная мебель, меловая доска, проектор, экран, ноутбуки, телевизор.

ПО в библиотеке СГПИ филиал ПГНИУ: ОС Microsoft Windows (предустановленная версия - OEM или версия согласно лицензионным соглашениям); пакет офисных приложений Microsoft Office (версия согласно лицензионным соглашениям); Kaspersky Endpoint Security for Business; Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»; Яндекс.Браузер (свободно распространяемое ПО) и/или Google Chrome (свободно распространяемое ПО); ОС «Альт Образование».

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Физическая культура**

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

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников)</p>	<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека; уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников))</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>не знает: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека; не умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>знает частично: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека; не умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>знает в основном: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека; умеет в основном: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p align="center">Отлично</p> <p>знает: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека; умеет: использовать физкультурно-</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p align="center">Отлично</p> <p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>
<p>ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников)</p>	<p>знать: основы здорового образа жизни. уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. (Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников))</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>не знает: основы здорового образа жизни. не умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>знает частично: основы здорового образа жизни. не умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>знает в основном: основы здорового образа жизни. умеет в основном: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p align="center">Отлично</p> <p>знает: основы здорового образа жизни. умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
<p>ОК.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать: технику безопасности на занятиях легкой атлетикой технику бега на короткие и средние дистанции уметь: оценивать риски при выполнении нормативов бега на короткие и средние</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>не знает: технику безопасности на занятиях легкой атлетикой технику бега на короткие и средние дистанции не умеет: оценивать риски при выполнении нормативов бега на короткие и средние</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	<p>дистанции; принимать решения в нестандартных ситуациях при выполнении нормативов бега на короткие и средние дистанции. (Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях)</p>	<p>Неудовлетворител дистанции; принимать решения в нестандартных ситуациях при выполнении нормативов бега на короткие и средние дистанции.</p> <p>Удовлетворительн знает частично: технику безопасности на занятиях легкой атлетикой технику бега на короткие и средние дистанции не умеет: оценивать риски при выполнении нормативов бега на короткие и средние дистанции; принимать решения в нестандартных ситуациях при выполнении нормативов бега на короткие и средние дистанции.</p> <p>Хорошо знает в основном: технику безопасности на занятиях легкой атлетикой технику бега на короткие и средние дистанции умеет в основном: оценивать риски при выполнении нормативов бега на короткие и средние дистанции; принимать решения в нестандартных ситуациях при выполнении нормативов бега на короткие и средние дистанции.</p> <p>Отлично знает: технику безопасности на занятиях легкой атлетикой технику бега на короткие и средние дистанции умеет: оценивать риски при выполнении нормативов бега на короткие и средние дистанции; принимать решения в нестандартных ситуациях при выполнении нормативов бега на короткие и средние дистанции.</p>
ОК.2	знать:	Неудовлетворител

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>способы организации собственной деятельности на занятиях физическими упражнениями (лыжная подготовка); уметь: в полном объеме определять профессиональные задачи, обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество. (Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество)</p>	<p>Неудовлетворител не знает: способы организации собственной деятельности на занятиях физическими упражнениями (лыжная подготовка); не умеет: в полном объеме определять профессиональные задачи, обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Удовлетворительн знает частично: способы организации собственной деятельности на занятиях физическими упражнениями (лыжная подготовка); не умеет: в полном объеме определять профессиональные задачи, обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Хорошо знает в основном: способы организации собственной деятельности на занятиях физическими упражнениями (лыжная подготовка); умеет в основном: в полном объеме определять профессиональные задачи, обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Отлично знает: способы организации собственной деятельности на занятиях физическими упражнениями (лыжная подготовка); умеет: в полном объеме определять профессиональные задачи, обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.</p>
<p>ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для</p>	<p>знать: источники информации по физической культуре; уметь: находить актуальную</p>	<p>Неудовлетворител не знает: источники информации по физической культуре; не умеет:</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<p>информацию по физической культуре для решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. (Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития)</p>	<p>Неудовлетворител находить актуальную информацию по физической культуре для решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>Удовлетворительн знает частично: источники информации по физической культуре; не умеет: находить актуальную информацию по физической культуре для решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>Хорошо знает в основном: источники информации по физической культуре; умеет в основном: находить актуальную информацию по физической культуре для решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>Отлично знает: источники информации по физической культуре; умеет: находить актуальную информацию по физической культуре для решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>
<p>ОК.6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами</p>	<p>знать: методы игры в команде (на примере баскетбола); уметь: выстраивать общение в команде, коллективе. (Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами)</p>	<p>Неудовлетворител не знает: методы игры в команде (на примере баскетбола); не умеет: выстраивать общение в команде, коллективе.</p> <p>Удовлетворительн знает частично: методы игры в команде (на примере баскетбола); умеет частично: выстраивать общение в команде,</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p align="center">Удовлетворительн</p> <p>коллективе.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>знает в основном: методы игры в команде (на примере баскетбола); умеет в основном: выстраивать общение в команде, коллективе.</p> <p align="center">Отлично</p> <p>знает: методы игры в команде (на примере баскетбола); умеет: выстраивать общение в команде, коллективе.</p>
<p>ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>знать: способы определения задач профессионального и личностного развития на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка); уметь: выстраивать траекторию самообразования, повышения квалификации на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка). (Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации)</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>не знает: способы определения задач профессионального и личностного развития на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка); не умеет: выстраивать траекторию самообразования, повышения квалификации на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка).</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>знает частично: способы определения задач профессионального и личностного развития на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка); не умеет: выстраивать траекторию самообразования, повышения квалификации на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка).</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>знает в основном: способы определения задач профессионального и личностного развития на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка); умеет в основном: выстраивать траекторию самообразования, повышения квалификации на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка).</p> <p align="center">Отлично</p> <p>знает: способы определения задач</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>профессионального и личностного развития на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка); умеет: выстраивать траекторию самообразования, повышения квалификации на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка).</p>
<p>ОК.9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий</p>	<p>знать: содержание, технологии (в том числе новые) занятий физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности; уметь: правильно определять цели на занятиях физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности. (Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий)</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>не знает: содержание, технологии (в том числе новые) занятий физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности; не умеет: правильно определять цели на занятиях физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>знает частично: содержание, технологии (в том числе новые) занятий физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности; не умеет: правильно определять цели на занятиях физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>знает в основном: содержание, технологии (в том числе новые) занятий физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности; умеет в основном: правильно определять цели на занятиях физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности.</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>знает: содержание, технологии (в том числе новые) занятий физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности;</p> <p>умеет: правильно определять цели на занятиях физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности</p>	<p>знать: современные информационно-коммуникационные технологии, применяемые на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой);</p> <p>уметь: применять современные информационно-коммуникационные технологии на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой) для совершенствования профессиональной деятельности. (Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности)</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>не знает: современные информационно-коммуникационные технологии, применяемые на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой);</p> <p>не умеет: применять современные информационно-коммуникационные технологии на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой) для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>знает частично: современные информационно-коммуникационные технологии, применяемые на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой);</p> <p>не умеет: применять современные информационно-коммуникационные технологии на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой) для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>знает в основном: современные информационно-коммуникационные технологии, применяемые на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой);</p> <p>умеет в основном: применять современные информационно-коммуникационные технологии на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой)</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p>Хорошо атлетикой) для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>Отлично знает: современные информационно-коммуникационные технологии, применяемые на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой); умеет: применять современные информационно-коммуникационные технологии на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой) для совершенствования профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>знать: роль физических упражнений для своей будущей профессии; уметь: проявлять устойчивый интерес к своей будущей профессии, используя средства физической культуры.</p> <p>(Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес)</p>	<p>Неудовлетворител не знает: роль физических упражнений для своей будущей профессии; не умеет: проявлять устойчивый интерес к своей будущей профессии, используя средства физической культуры.</p> <p>Удовлетворительн знает частично: роль физических упражнений для своей будущей профессии; не умеет: проявлять устойчивый интерес к своей будущей профессии, используя средства физической культуры.</p> <p>Хорошо знает в основном: роль физических упражнений для своей будущей профессии; умеет в основном: проявлять устойчивый интерес к своей будущей профессии, используя средства физической культуры.</p> <p>Отлично знает: роль физических упражнений для своей будущей профессии; умеет: проявлять устойчивый интерес к своей будущей профессии, используя средства физической культуры.</p>
<p>ОК.7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников),</p>	<p>знать: способы организации образовательного процесса с учетом двигательной активности обучающихся (воспитанников); осознавать ответственность за качество</p>	<p>Неудовлетворител не знает: способы организации образовательного процесса с учетом двигательной активности обучающихся (воспитанников); осознавать ответственность за качество</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p>	<p>образовательного процесса; уметь: ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), применяя средства физической культуры. (Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса)</p>	<p>Неудовлетворительн образовательного процесса; не умеет: ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), применяя средства физической культуры.</p> <p>Удовлетворительн знает частично: способы организации образовательного процесса с учетом двигательной активности обучающихся (воспитанников); осознавать ответственность за качество образовательного процесса; не умеет: ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), применяя средства физической культуры.</p> <p>Хорошо знает в основном: способы организации образовательного процесса с учетом двигательной активности обучающихся (воспитанников); осознавать ответственность за качество образовательного процесса; умеет в основном: ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), применяя средства физической культуры.</p> <p>Отлично знает: способы организации образовательного процесса с учетом двигательной активности обучающихся (воспитанников); осознавать ответственность за качество образовательного процесса; умеет: ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), применяя средства физической культуры.</p>
<p>ОК.11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм</p>	<p>знать: основные нормативно-правовые документы из области физической культуры; уметь: использовать полученные знания в профессиональной деятельности. (Строить профессиональную деятельность с соблюдением</p>	<p>Неудовлетворительн не знает: основные нормативно-правовые документы из области физической культуры; не умеет: использовать полученные знания в профессиональной деятельности.</p> <p>Удовлетворительн знает частично: основные нормативно-правовые документы из области физической культуры;</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	регулирующих ее правовых норм)	<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>не умеет: использовать полученные знания в профессиональной деятельности.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>знает в основном: основные нормативно-правовые документы из области физической культуры;</p> <p>умеет в основном: использовать полученные знания в профессиональной деятельности.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>знает: основные нормативно-правовые документы из области физической культуры;</p> <p>умеет: использовать полученные знания в профессиональной деятельности.</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 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников)	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента Письменное контрольное мероприятие	знать:о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека;уметь:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников)	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Письменное контрольное мероприятие	знать:основы здорового образа жизни. уметь:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Легкоатлетическая подготовка Итоговое контрольное мероприятие	Знать:технику безопасности на занятиях легкой атлетикойтехнику бега на короткие и средние дистанцииуметь: выполнять нормативы бега на короткие и средние дистанции.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

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

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

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

Проходной балл: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	20
знать:о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека;	10

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

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

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

Проходной балл: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	20
знать:основы здорового образа жизни.	10

Легкоатлетическая 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: **20**

Показатели оценивания	Баллы
уметь:выполнять нормативы бега на короткие и средние дистанции.	20
Знать:технику безопасности на занятиях легкой атлетикойтехнику бега на короткие и средние дистанции	20

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 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Лыжная подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: технику лыжных ходов, уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 2000 м.
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Лыжная подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: технику лыжных ходов, уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 1000 м.
ОК.9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	Общая физическая подготовка Итоговое контрольное мероприятие	знать: содержание, технологии (в том числе новые) занятий физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности; уметь: правильно определять цели на занятиях физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности.

Спецификация мероприятий текущего контроля

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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 2000 м.	20
знать: технику лыжных ходов,	10

Лыжная подготовка

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

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

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

Проходной балл: **15**

Показатели оценивания	Баллы
	20

уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 1000 м.	
знать:технику лыжных ходов,	10

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: **20**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: правильно определять цели на занятиях физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности.	20
знать:содержание, технологии (в том числе новые) занятий физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности;	20

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 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать:технику «Бег за лидером»;уметь: применять технику «Бег за лидером» для совершенствования физических качеств.

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Кроссовая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: способы определения задач профессионального и личностного развития на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка); уметь: выстраивать траекторию самообразования, повышения квалификации на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка).
ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Легкоатлетическая подготовка Итоговое контрольное мероприятие	знать: технику эстафетного бега; уметь: применять технику эстафетного бега для совершенствования физических качеств.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Легкоатлетическая 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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: применять технику «Бег за лидером» для совершенствования физических качеств.	20
знать: технику «Бег за лидером»;	10

Кроссовая 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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: выстраивать траекторию самообразования, повышения квалификации на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка).	20
знать: способы определения задач профессионального и личностного развития на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка);	10

Легкоатлетическая 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: **20**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: применять технику эстафетного бега для совершенствования физических качеств.	20
знать: технику эстафетного бега;	20

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 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Лыжная подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: технику спуска со склона, уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 3000 м.
ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: технику бега с ускорением до 60 м; уметь: выполнять нормативы бега с ускорением до 60 м.
ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Волейбол Итоговое контрольное мероприятие	знать: технику попадания мяча в площадку, уметь: рационально использовать собственные функциональные и физические возможности на протяжении выполнения броска.

Спецификация мероприятий текущего контроля

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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
	20

уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 3000 м.	
знать:технику спуска со склона	10

Легкоатлетическая 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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: выполнять нормативы бега с ускорением до 60 м.	20
знать:технику бега с ускорением до 60 м;	10

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: **20**

Показатели оценивания	Баллы
уметь:рационально использовать собственные функциональные и физические возможности на протяжениивыполнения броска.	20
знать:технику попадания мяча в площадку,	20

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 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
--------------------	--------------------------------------	---

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: современные информационно-коммуникационные технологии, применяемые на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой); уметь: применять современные информационно-коммуникационные технологии на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой) для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Кроссовая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: технику выполнения низкого старта и стартового разгона; уметь: выполнять беговые упражнения с низкого старта и стартового разгона.
ОК.6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами	Баскетбол Защищаемое контрольное мероприятие	знать: технику попадания мяча в кольцо, уметь: рационально использовать собственные функциональные и физические возможности на протяжении выполнения броска.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Легкоатлетическая 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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: применять современные информационно-коммуникационные технологии на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой) для совершенствования профессиональной деятельности.	20
знать: современные информационно-коммуникационные технологии, применяемые на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой);	10

Кроссовая 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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: выстраивать траекторию самообразования, повышения квалификации на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка).	20
знать: способы определения задач профессионального и личностного развития на занятиях физическими упражнениями (кроссовая подготовка);	10

Баскетбол

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

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

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

Проходной балл: **20**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: рационально использовать собственные функциональные и физические возможности на протяжении выполнения броска.	20
знать: технику попадания мяча в кольцо,	20

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 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Лыжная подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: технику подъема на склон; уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 5000 м.

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Лыжная подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: технику переходов с различных лыжных ходов, уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 10000 м.
ОК.9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	Общая физическая подготовка Итоговое контрольное мероприятие	знать: строевые приёмы; уметь: чётко и слаженно выполнять совместные действия в строю.

Спецификация мероприятий текущего контроля

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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
	20

уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 5000 м.	
знать: технику подъема на склон;	10

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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
	20

уметь: эффективно и рационально распределять потенциал собственных функциональных возможностей на протяжении дистанции 10000 м.	
знать:технику переходов с различных лыжных ходов,	10

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: **20**

Показатели оценивания	Баллы
уметь:чётко и слаженно выполнять совместные действия в строю.	20
знать:строевые приёмы;	20

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 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: роль физических упражнений для своей будущей профессии; уметь: проявлять устойчивый интерес к своей будущей профессии, используя средства физической культуры.
ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Волейбол Защищаемое контрольное мероприятие	знать:технику подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,верхняя прямая, верхняя боковая;уметь:рационально использовать собственные функциональные и физические возможности при выполненииразных техник подачи мяча.

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами	Баскетбол Итоговое контрольное мероприятие	знать: правила, технику безопасности игры в баскетбол; уметь: играть в баскетбол по правилам.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Легкоатлетическая 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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: проявлять устойчивый интерес к своей будущей профессии, используя средства физической культуры.	20
знать: роль физических упражнений для своей будущей профессии;	10

Волейбол

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

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

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

Проходной балл: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: рационально использовать собственные функциональные и физические возможности при выполнении разных техник подачи мяча.	20
знать: технику подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая;	10

Баскетбол

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

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

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

Проходной балл: **20**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: играть в баскетбол по правилам.	20
знать: правила, технику безопасности игры в баскетбол;	20

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 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Лыжная подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях лыжной подготовкой. уметь: применять знания по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях лыжной подготовкой.
ОК.7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса	Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	знать: способы организации образовательного процесса с учетом двигательной активности обучающихся (воспитанников); осознавать ответственность за качество образовательного процесса; уметь: ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), применяя средства физической культуры.
ОК.11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Профессионально - прикладная физическая подготовка Итоговое контрольное мероприятие	знает: основные нормативно-правовые документы из области физической культуры. уметь: использовать полученные знания в профессиональной деятельности.

Спецификация мероприятий текущего контроля

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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: применять знания по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях	20

лыжной подготовкой.	
знать: технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях лыжной подготовкой,	10

Легкоатлетическая 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: **15**

Показатели оценивания	Баллы
уметь: ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), применяя средства физической культуры.	20
знать: способы организации образовательного процесса с учетом двигательной активности обучающихся (воспитанников); осознавать ответственность за качество образовательного процесса;	10

Профессионально - прикладная 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: **20**

Показатели оценивания	Баллы
умеет: использовать полученные знания в профессиональной деятельности.	20
знает: основные нормативно-правовые документы из области физической культуры;	20