

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

Колледж профессионального образования

Авторы-составители: **Власова Ирина Владимировна**
Нургалиева Елена Владимировна

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Код УМК 98554

Утверждено
Протокол №9
от «24» мая 2023 г.

Пермь, 2023

1. Наименование дисциплины

Физическая культура

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Направление подготовки: **09.02.07** Информационные системы и программирование

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Физическая культура

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей

жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов,

собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия

по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных

занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

4. Объем и содержание дисциплины

Направление подготовки	09.02.07 Информационные системы и администрирование (направленность: не предусмотрена) на базе основного общего
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	1,2,3
Объем дисциплины (з.е.)	2
Объем дисциплины (ак.час.)	72
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	72
Проведение лекционных занятий	6
Проведение практических занятий, семинаров	66
Самостоятельная работа (ак.час.)	
Формы текущего контроля	Защищаемое контрольное мероприятие (9)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (1 триместр) Зачет (2 триместр) Дифференцированный зачет (3 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности

Раздел программы включает в себя изучение основ легкоатлетической подготовки, кроссовой подготовки и общей физической подготовки.

Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности

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 самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции: специальные беговые подготовительные упражнения; бег с изменением направления, темп движения; челночный бег; бег с ходу, с высокого старта. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, марш-броски, эстафетный бег. Прыжки в длину, специальные прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, с разбега, согнув ноги, прыжки на заданное расстояние, по ориентирам.

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, марш-броски. Развитие выносливости. Длительный бег в чередовании с различными упражнениями.

Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Раздел 2. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность

Раздел программы включает в себя изучение основ лыжной подготовки, общей физической подготовки и легкоатлетической подготовки.

Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность

Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. 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.

Лыжная подготовка

Требования к занимающимся при занятиях на открытом воздухе. Виды лыжного спорта. Строевые приемы с лыжами в руках, на лыжах. Способы переноски лыж. Передвижения: ступающий, скользящий

шаг, попеременные и одновременные хода. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, прыжком, махом, повороты в движении переступанием. Торможения: упором, плугом. Прохождение отрезков 150-200 м. на скорость. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). Подвижные игры на лыжах, эстафеты.

Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции: бег из различных исходных положений (лежа, сидя, упор присев, спиной и т.д.), бег с низкого старта и промежуточного старта, челночный бег, эстафетный бег.

Раздел 3. Легкая атлетика: бег, прыжки, общая физическая подготовка

Раздел программы включает в себя изучение основ легкоатлетической подготовки и основ общей физической подготовки.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как основа физического воспитания студентов

«Готов к труду и обороне» (ГТО) — всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции: специальные беговые подготовительные упражнения; бег с изменением направления, темп движения; челночный бег; бег с ходу, с высокого старта. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, марш-броски, эстафетный бег.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции: бег из различных исходных положений (лежа, сидя, упор присев, спиной и т.д.), бег с низкого старта и промежуточного старта, челночный бег, эстафетный бег. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки в длину с разбега, тройной прыжок. Подвижные игры с бегом и прыжками. Правила соревнований по легкой атлетике.

Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

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 аудиторные 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, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/454154>
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

<https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2018/08/02/1225661244/Vilenskij-Fizicheskaya-kultura.pdf> М.Я. Виленский, А.Г. Горшков Физическая культура

https://urss.ru/images/add_ru/202098-1.pdf Физическая культура/Учебник и практикум для СПО
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).

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

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.

Открытый стадион широкого профиля: полоса препятствий.

Место для стрельбы: винтовки – 4 шт., сенсорный экран - 1 шт., звуковая система – 1 шт., комплект электроники - 1 шт., компьютер, проектор.

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 компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

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

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

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

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

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

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

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

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

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

Знания, умения	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
Знание значений ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знает ценностно-смысловые ориентиры и установки системы значимых социальных и межличностных отношений. Знает личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.	Неудовлетворительно Не имеет личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок системы значимых социальных и межличностных отношений. Не знает личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности. Не имеет способностей к использованию в социальной, в том числе профессиональной, практике. Удовлетворительно Частично имеет ценностно-смысловые ориентиры и установки системы значимых социальных и межличностных отношений. Частично знает личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности. Частично имеет способности к использованию их в социальной, в том числе профессиональной, практике. Хорошо Имеет, но не всегда уверенное представление о формировании личностных ценностно-смысловых ориентиров и

		установок системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике. Отлично Имеет четкое формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.
Знание особенностей влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знает и имеет устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Испытывает неприятие к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотиков.	Неудовлетворительно Не имеет сформированную устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Удовлетворительно Частично имеет мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью. Испытывает неприятие к вредным

		привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотиков. Хорошо Имеет мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, но не всегда уверенную. Испытывает неприятие к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотиков. Отлично Имеет сформированную устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Испытывает неприятие к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотиков.
Знание роли и значения физических упражнений в формировании здорового образа жизни	Знает основы здорового образа жизни и значение физических упражнений.	Неудовлетворительно Не знает основы здорового образа жизни и значения физических упражнений. Не умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Удовлетворительно Частично знает основы здорового образа жизни и значения физических упражнений. Частично умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни.

		Хорошо Знает основы здорового образа жизни и значения физических упражнений, но не всегда умеет их применять. Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Отлично Знает основы здорового образа жизни и значения физических упражнений. Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
Знание основных технических элементов базовых видов спорта	Знает и владеет основными техническими элементами базовых видов спорта. Умеет применять технические элементы в игровой и соревновательной деятельности.	Неудовлетворительно Не знает основные технические элементы базовых видов спорта. Не владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, не умеет применять их в игровой и соревновательной деятельности, не готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Удовлетворительно Частично знает основные технические элементы базовых видов спорта. Частично владеет

		техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта. Частично умеет применять их в игровой и соревновательной деятельности, не готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Хорошо Знает основные технические элементы базовых видов спорта. Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, но не всегда уверенно умеет применять их в игровой и соревновательной деятельности, готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Отлично Знает основные технические элементы базовых видов спорта. Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно умеет применять их в игровой и соревновательной деятельности, готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Умение творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,	Умеет применять личный творческого использования профессионально-оздоровительных	Неудовлетворительно Не умеет применять личный творческого использования профессионально-оздоровительных средств и

физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	средств и методов двигательной активности. Имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	методов двигательной активности. Не имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья. Удовлетворительно Частично умеет применять личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. Частично имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья. Хорошо Умеет применять опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности, но не всегда умело. Имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья. Отлично Умеет применять личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. Имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.
Умение обеспечивать	Имеет способность к	Неудовлетворительно

сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков	построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Не имеет способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Не владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Не умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Удовлетворительно Частично имеет способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Частично владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Частично умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Хорошо Имеет способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры, но не всегда уверенно. Владеет
---	---	--

		физическими упражнениями разной функциональной направленности. Частично умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Отлично Имеет способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
Умение использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.	Неудовлетворительно Не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей. Удовлетворительно Частично умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей. Хорошо Умеет использовать физкультурно-

		оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей, но не всегда уверенно. Отлично Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.
--	--	--

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

Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с учетом норматива.
Кроссовая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Бег 1000/500 м. с учетом норматива.
Общая физическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола с учетом норматива.

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: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 230 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 185 см (девушки)	30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 227 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 182 см (девушки)	29
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 225 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 180 см (девушки)	28

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 222 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 178 см (девушки)	27
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 220 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 176 см (девушки)	26
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 217 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 174 см (девушки)	25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 215 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 172 см (девушки)	24
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 212 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 170 см (девушки)	23
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 210 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 168 см (девушки)	22
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 208 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 165 см (девушки)	21
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 206 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 162 см (девушки)	20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 204 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 160 см (девушки)	19
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 202 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 158 см (девушки)	18
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 200 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 156 см (девушки)	17
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 198 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 154 см (девушки)	16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 195 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 152 см (девушки)	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 192 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 150 см (девушки)	14
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 185 см (юноши)Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с результатом 145 см (девушки)	13

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: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.40 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 1 мин.50 сек. (девушки)	30
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.42 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 1	

мин.52 сек. (девушки)	29
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.45 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 1 мин.55 сек. (девушки)	28
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.47 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 1 мин.58 сек. (девушки)	27
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.50 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.00 сек. (девушки)	26
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.52 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.02 сек. (девушки)	25
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.55 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.05 сек. (девушки)	24
Бег 1000 метров с результатом 3 мин.57 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.07 сек. (девушки)	23
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.00 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.10 сек. (девушки)	22
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.02 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.12 сек. (девушки)	21
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.05 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.15 сек. (девушки)	20
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.07 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.17 сек. (девушки)	19
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.10 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.20 сек. (девушки)	18
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.12 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.22 сек. (девушки)	17
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.14 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.25 сек. (девушки)	16
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.16 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.27 сек. (девушки)	15
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.18 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.30 сек. (девушки)	14
Бег 1000 метров с результатом 4 мин.20 сек. (юноши) Бег 500 метров с результатом 2 мин.35 сек. (девушки)	13

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**

Показатели оценивания	Баллы
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 40 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 16 раз (девушки)	40
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 38 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 14 раз (девушки)	38
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 35 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 13 раз (девушки)	36
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 32 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 12 раз (девушки)	34
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 30 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 11 раз (девушки)	32
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 28 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 10 раз (девушки)	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 25 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 9 раз (девушки)	28
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 22 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 8 раз (девушки)	26
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 20 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 7 раз (девушки)	24
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 18 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 6 раз (девушки)	22
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 15 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 5 раз (девушки)	20
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 12 раз (юноши) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола 3 раза (девушки)	17

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

Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
Лыжная подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Бег на лыжах 2000/3000 м. с учетом норматива.
Общая физическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Поднимание туловища за 1 минуту с учетом норматива.
Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Бег 60 м. с учетом норматива.

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: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 00 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 30 сек. (юноши)	30
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 05 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 35 сек. (юноши)	29
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 10 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 40 сек. (юноши)	28
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 15 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 45 сек. (юноши)	27
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 20 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 50 сек. (юноши)	26
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 25 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 15 мин. 55 сек. (юноши)	25
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 30 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 00 сек. (юноши)	24
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 35 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 05 сек. (юноши)	23
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 40 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 10 сек. (юноши)	22
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 45 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 15 сек. (юноши)	21

Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 50 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 20 сек. (юноши)	20
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 12 мин. 55 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 25 сек. (юноши)	19
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 00 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 30 сек. (юноши)	18
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 05 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 35 сек. (юноши)	17
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 10 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 40 сек. (юноши)	16
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 20 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 16 мин. 50 сек. (юноши)	15
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 30 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 17 мин. 00 сек. (юноши)	14
Бег на лыжах 2000 м. с результатом 13 мин. 40 сек. (девушки) Бег на лыжах 3000 м. с результатом 17 мин. 10 сек. (юноши)	13

Общая физическая 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
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 50 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 35 раз (девушки)	30
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 48 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 33 раз (девушки)	29
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 45 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 31 раз (девушки)	28
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 43 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 29 раз (девушки)	27
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 40 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 27 раз (девушки)	26
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 37 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 25 раз (девушки)	25
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 33 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 23 раз (девушки)	24
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 30 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 22 раз (девушки)	23
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 27 раз (юноши) Поднимание туловища за	

1 минуту с результатом 21 раз (девушки)	22
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 25 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 20 раз (девушки)	21
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 23 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 19 раз (девушки)	19
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 21 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 18 раз (девушки)	17
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 20 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 16 раз (девушки)	15
Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 18 раз (юноши) Поднимание туловища за 1 минуту с результатом 15 раз (девушки)	13

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: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 60 м. с результатом 8,4 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 9,6 сек. (девушки)	40
Бег 60 м. с результатом 8,5 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 9,7 сек. (девушки)	39
Бег 60 м. с результатом 8,6 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 9,8 сек. (девушки)	38
Бег 60 м. с результатом 8,7 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 9,9 сек. (девушки)	37
Бег 60 м. с результатом 8,8 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,0 сек. (девушки)	36
Бег 60 м. с результатом 8,9 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,1 сек. (девушки)	35
Бег 60 м. с результатом 9,0 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,2 сек. (девушки)	34
Бег 60 м. с результатом 9,1 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,3 сек. (девушки)	33
Бег 60 м. с результатом 9,2 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,4 сек. (девушки)	32
Бег 60 м. с результатом 9,3 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,5 сек. (девушки)	30
Бег 60 м. с результатом 9,4 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,6 сек. (девушки)	28
Бег 60 м. с результатом 9,5 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,7 сек. (девушки)	26
Бег 60 м. с результатом 9,6 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,8 сек. (девушки)	24
Бег 60 м. с результатом 9,7 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 10,9 сек. (девушки)	22
Бег 60 м. с результатом 9,8 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 11,0 сек. (девушки)	20
Бег 60 м. с результатом 10,0 сек. (юноши) Бег 60 м. с результатом 11,1 сек. (девушки)	17

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

Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Бег 1500/2000 м. с учетом норматива.
Легкоатлетическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Челночный бег 3 x 10 м. с учетом норматива.
Общая физическая подготовка Защищаемое контрольное мероприятие	Выполнение тестового упражнения Прыжки на скакалке за 1 минуту с учетом норматива.

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: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 1500 м. с результатом 6 мин. 40 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 00 сек. (юноши)	30
Бег 1500 м. с результатом 6 мин. 45 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 07 сек. (юноши)	29
Бег 1500 м. с результатом 6 мин. 50 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 14 сек. (юноши)	28
Бег 1500 м. с результатом 6 мин. 55 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 21 сек. (юноши)	27
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 00 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 28 сек. (юноши)	26
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 05 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 35 сек. (юноши)	25

Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 10 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 42 сек. (юноши)	24
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 15 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 49 сек. (юноши)	23
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 20 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 8 мин. 55 сек. (юноши)	22
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 25 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 03 сек. (юноши)	21
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 30 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 10 сек. (юноши)	20
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 35 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 17 сек. (юноши)	19
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 40 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 24 сек. (юноши)	18
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 45 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 31 сек. (юноши)	17
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 50 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 35 сек. (юноши)	16
Бег 1500 м. с результатом 7 мин. 55 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 38 сек. (юноши)	15
Бег 1500 м. с результатом 8 мин. 00 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 42 сек. (юноши)	14
Бег 1500 м. с результатом 8 мин. 10 сек. (девушки) Бег 2000 м. с результатом 9 мин. 50 сек. (юноши)	13

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: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,4 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,2 сек. (юноши)	30
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,5 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,3 сек. (юноши)	29
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,6 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,4 сек. (юноши)	28
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,7 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,5 сек. (юноши)	27
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,8 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с	

результатом 7,6 сек. (юноши)	26
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,9 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,7 сек. (юноши)	25
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,0 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,8 сек. (юноши)	24
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,1 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 7,9 сек. (юноши)	23
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,2 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,0 сек. (юноши)	22
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,3 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,1 сек. (юноши)	21
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,4 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,2 сек. (юноши)	20
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,5 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,3 сек. (юноши)	19
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,6 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,4 сек. (юноши)	18
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,7 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,5 сек. (юноши)	17
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,8 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,6 сек. (юноши)	16
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 9,9 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,7 сек. (юноши)	15
Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 10,0 сек. (девушки) Челночный бег 3 x 10 м. с результатом 8,8 сек. (юноши)	13

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**

Показатели оценивания	Баллы
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 120 раз (девушки, юноши)	40
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 115 раз (девушки, юноши)	39
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 110 раз (девушки, юноши)	38
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 105 раз (девушки, юноши)	37
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 100 раз (девушки, юноши)	36
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 95 раз (девушки, юноши)	35
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 90 раз (девушки, юноши)	34

Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 87 раз (девушки, юноши)	33
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 85 раз (девушки, юноши)	32
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 80 раз (девушки, юноши)	31
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 77 раз (девушки, юноши)	30
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 75 раз (девушки, юноши)	28
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 70 раз (девушки, юноши)	26
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 68 раз (девушки, юноши)	24
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 65 раз (девушки, юноши)	22
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 60 раз (девушки, юноши)	20
Прыжки на скакалке за 1 минуту с результатом 55 раз (девушки, юноши)	17