

**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 90868

Утверждено

Протокол №

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

Пермь, 202 \_\_\_\_

## **1. Наименование дисциплины**

Физическая культура

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

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

Направление подготовки: **38.02.01** Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
направленность не предусмотрена

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

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

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** (направленность : не предусмотрена)

**ОК.6** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

**ОК.7** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

#### 4. Объем и содержание дисциплины

|   |  |
|---|--|
| <b>Направление подготовки</b>   | 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)<br>(направленность: не предусмотрена) на базе основного общего |
| <b>форма обучения</b>   | очная  |
| <b>№№ триместров,<br/>выделенных для изучения<br/>дисциплины</b>          | 4,5,6,7  |
| <b>Объем дисциплины (з.е.)</b>  | 4.4  |
| <b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>   | 160  |
| <b>Контактная работа с<br/>преподавателем (ак.час.),<br/>в том числе:</b> | 104  |
| <b>Проведение лекционных<br/>занятий</b>                                  | 6  |
| <b>Проведение практических<br/>занятий, семинаров</b>                     | 98   |
| <b>Самостоятельная работа<br/>(ак.час.)</b>                               | 56   |
| <b>Формы промежуточной<br/>аттестации</b>                                 | Зачет (4 триместр)<br>Зачет (5 триместр)<br>Зачет (6 триместр)<br>Дифференцированный зачет (7 триместр)              |

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

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

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

#### **Кроссовая подготовка**

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

#### **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.

#### **Общая физическая подготовка**

Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

### **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

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

#### **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.

#### **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.

#### **Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

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

##### **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.

##### **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 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

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

##### **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.

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

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. 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>
4. 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. 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

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал. 100 полезных материалов по физической культуре

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал. 100 полезных материалов по физической культуре

[https://urss.ru/images/add\\_ru/202098-1.pdf](https://urss.ru/images/add_ru/202098-1.pdf) Физическая культура/Учебник и практикум для СПО

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

## 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:

Образовательный процесс по дисциплине предполагает использование ЭБС ZNANIUM. Открыт доступ к учебной литературе, периодическим изданиям по гуманитарным наукам. Доступ возможен с Ip-адресов ПГНИУ. Доступ с домашних компьютеров возможен после прохождения процедуры регистрации в ЭБС из стен университета. Доступ без временных ограничений.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в личных кабинетах студентов в ЕТИС ПГНИУ ([student.psu.ru](http://student.psu.ru)).

Также рекомендуется использование:

- открытых образовательных ресурсов;
- Web 2.0 сервисов и социальных сетей.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ ([student.psu.ru](http://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

Спортивный зал (общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки)

Оборудование: 2 борцовских ковра 12 х 12 м, шведские стенки, спортивный тренажер для жима лежа, спортивные гири

Тренажерный зал общефизической подготовки

Оборудование: 8 щитов в комплекте с кольцами и сетками для баскетбола, 30 баскетбольных мячей мужских, 30 баскетбольных мячей женских, электронное табло для баскетбола, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, 100 бадминтонных ракеток, 30 коробок по 12 штук воланов перьевых, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь

Место для стрельбы: винтовки – 4 шт., сенсорный - 1 шт., звуковая система – 1 комплект, комплект электроники с программой обеспечения «ИНГУЛ» - 1 комплект, компьютер, проектор Acer

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

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

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

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

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

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

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

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

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

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

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

| Компетенция  | Планируемые результаты обучения   | Критерии оценивания результатов обучения  |
|--|---|---|
| <p><b>ОК.8</b><br/>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Освоить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Не знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Частично знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; частично использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни; умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> |

## Оценочные средства

Схема доставки : Базовая

**Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет**

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

**Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :**  
время на выполнение заданий 60

### Показатели оценивания

|  |                  |
|--|------------------|
| Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.  | <b>Незачтено</b> |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать. | <b>Зачтено</b>   |

### Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.
2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
3. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.
4. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.
7. Эффекты физических упражнений.
8. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
9. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, утомление, восстановление.
10. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

**Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет**

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

**Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :**  
время на выполнение заданий 60

### Показатели оценивания

|   |                  |
|---|------------------|
| Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.         | <b>Незачтено</b> |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, | <b>Зачтено</b>   |

|  |                |
|--|----------------|
| уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать. | <b>Зачтено</b> |
|--|----------------|

### **Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации**

1. Эффекты физических упражнений.
2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
3. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, утомление, восстановление.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
5. Основы здорового образа и стиля жизни.
6. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

**Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :**  
время на выполнение заданий 60

### **Показатели оценивания**

|  |                  |
|--|------------------|
| Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.  | <b>Незачтено</b> |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать. | <b>Зачтено</b>   |

### **Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации**

1. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
2. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, утомление, восстановление.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
4. Основы здорового образа и стиля жизни.
5. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
6. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.
7. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Дифференцированный зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Выполнение заданий с помощью специальных (инструментальных) средств

**Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации :**  
время на выполнение заданий 60

### **Показатели оценивания**

|  |                         |
|--|-------------------------|
| Не умеет рационально планировать собственную деятельность на | <b>Неудовлетворител</b> |
|--|-------------------------|

|   |                         |
|---|-------------------------|
| практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.  | <b>Неудовлетворител</b> |
| Частично умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.                     | <b>Удовлетворительн</b> |
| Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; умеет обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество, но не всегда уверенно. | <b>Хорошо</b>           |
| Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.                              | <b>Отлично</b>          |

### **Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации**

1. Компоненты здорового образа жизни.
2. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
3. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.
4. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.
5. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
6. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.