

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

# **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

<b>Направление подготовки</b>	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (направленность: не предусмотрена) на базе основного общего
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	1,2,3
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	2
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	72
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	72
<b>Проведение лекционных занятий</b>	6
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	66
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	
<b>Формы текущего контроля</b>	Защищаемое контрольное мероприятие (9)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	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](https://urss.ru/images/add_ru/202098-1.pdf) Физическая культура/Учебник и практикум для СПО  
[www.uchportal.ru](http://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](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**

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

Знания, умения	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>Знание значений ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>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.</p>	<p><b>Неудовлетворительно</b></p> <p>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.</p> <p><b>Удовлетворительно</b></p> <p>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.</p> <p><b>Хорошо</b></p> <p>Имеет, но не всегда уверенное представление о формировании личностных</p>

		<p>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.</p> <p><b>Отлично</b></p> <p>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.</p>
Знание особенностей влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	<p>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</p>	<p><b>Неудовлетворительно</b></p> <p>Не имеет сформированную устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью.</p> <p><b>Удовлетворительно</b></p> <p>Частично имеет мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к личностному</p>

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

		<p>здорового образа жизни и значения физических упражнений. Частично умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Хорошо</b></p> <p>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.</p> <p><b>Отлично</b></p> <p>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.</p>
Знание основных технических элементов базовых видов спорта	Знает и владеет основными техническими элементами базовых видов спорта. Умеет применять технические элементы в игровой и	<p><b>Неудовлетворительно</b></p> <p>Не знает основные технические элементы базовых видов спорта. Не владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, не умеет применять их в игровой</p>

	<p>соревновательной деятельности.</p>	<p>и соревновательной деятельности, не готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p><b>Удовлетворительно</b></p> <p>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)</p> <p><b>Хорошо</b></p> <p>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)</p> <p><b>Отлично</b></p> <p>Знает основные технические элементы базовых видов спорта. Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно умеет</p>
--	---------------------------------------	---

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



		<p>использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p> <p><b>Отлично</b></p> <p>Умеет применять личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. Имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p>
<p>Умение обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков</p>	<p>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.</p>	<p><b>Неудовлетворительно</b></p> <p>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.</p> <p><b>Удовлетворительно</b></p> <p>Частично имеет способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Частично владеет физическими</p>

		<p>упражнениями разной функциональной направленности. Частично умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p><b>Хорошо</b></p> <p>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.</p> <p><b>Отлично</b></p> <p>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</p>
--	--	--

		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.	<p><b>Неудовлетворительно</b> Не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p> <p><b>Удовлетворительно</b> Частично умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p> <p><b>Хорошо</b> Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей, но не всегда уверенно.</p> <p><b>Отлично</b> Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

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

Максимальное количество баллов : 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60 «неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

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, выставяемый 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, выставаемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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

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

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

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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

<b>Компетенция</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
	Легкоатлетическая подготовка <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение тестового упражнения Бег 1500/2000 м. с учетом норматива.
	Легкоатлетическая подготовка <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение тестового упражнения Челночный бег 3 x 10 м. с учетом норматива.
	Общая физическая подготовка <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Челночный бег 3 х 10 м. с результатом 8,4 сек. (девушки) Челночный бег 3 х 10 м. с результатом 7,2 сек. (юноши)	30
Челночный бег 3 х 10 м. с результатом 8,5 сек. (девушки) Челночный бег 3 х 10 м. с результатом 7,3 сек. (юноши)	29
Челночный бег 3 х 10 м. с результатом 8,6 сек. (девушки) Челночный бег 3 х 10 м. с результатом 7,4 сек. (юноши)	28
Челночный бег 3 х 10 м. с результатом 8,7 сек. (девушки) Челночный бег 3 х 10 м. с результатом 7,5 сек. (юноши)	27
Челночный бег 3 х 10 м. с результатом 8,8 сек. (девушки) Челночный бег 3 х 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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
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