

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

**Колледж профессионального образования**

Авторы-составители: **Нургалиева Елена Владимировна  
Яцук Екатерина Валерьевна  
Ольхов Александр Владимирович  
Власова Ирина Владимировна  
Августова Юлия Викторовна**

Рабочая программа дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Код УМК 89633

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

Пермь, 2020

## **1. Наименование дисциплины**

Физическая культура

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

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

Направление: **40.02.01** Право и организация социального обеспечения  
направленность не предусмотрена

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

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

**40.02.01** Право и организация социального обеспечения (направленность : не предусмотрена)

**ОК.10** Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

**ОК.2** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

**ОК.3** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

**ОК.6** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направления подготовки</b>	40.02.01 Право и организация социального обеспечения (направленность: не предусмотрена) на базе среднего общего
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	1,2,3,4,5
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	6.8
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	244
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	122
<b>Проведение лекционных занятий</b>	8
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	114
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	122
<b>Формы текущего контроля</b>	Защищаемое контрольное мероприятие (12) Письменное контрольное мероприятие (3)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (1 триместр) Зачет (2 триместр) Зачет (3 триместр) Зачет (4 триместр) Зачет (5 триместр)

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

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

Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.

#### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.

Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

#### **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

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.

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

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.

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Лыжная подготовка**

История развития лыжных видов спорта. Влияние занятий лыжными видами спорта на психофизическое состояние человека. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях

лыжной подготовкой. Техника передвижения классическими ходами: попеременный двушажный, одновременный одношажный, одновременный двушажный, бесшажный. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

### **Лыжная подготовка**

Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности. Обучение технике передвижения коньковыми ходами. Передвижение по местности с использованием коньковых и классических ходов.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры на развитие ловкости («Выбивалы», «круговая лапта», «перестрелка», «борьба за мяч», «передача мяча в колонне»), быстроты («Сумей догнать», «наступление», «круговая эстафета», «встречная эстафета», «кто быстрее»), силы («Эстафета с обручем и скакалкой», «скакалка в парах», «эстафета с лазанием и перелезанием», «перемена мест»), выносливости («Борьба за мяч», «встречная волейбольная пасовка над сеткой», «волейбол с двумя мячами»).

### **Легкая атлетика**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Бег с ускорениями. Бег по пересеченной местности. Правил техники безопасности при метании мяча. Комплекс подводящих упражнений для подготовки к метанию мяча (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без мяча). Совершенствование техники метания мяча.

### **Легкая атлетика**

Бег по пересеченной местности. Проведение разминки легкоатлета. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости.

### **Легкая атлетика**

Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.

### **Легкая атлетика**

История развития легкой атлетики. Основные дисциплины легкой атлетики. Правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Круговая тренировка. Разучивание техники эстафетного бега.

### **Легкая атлетика**

Разминка легкоатлета. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени). Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.

### **Спортивные игры**

Волейбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Атакующие удары. Прием мяча: двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении. Блокирование атакующего удара.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Лыжная подготовка**

Лыжные виды спорта. Известные спортсмены России и Пермского по лыжным видам спорта. Классификация лыжных ходов. Особенности физической подготовки лыжников-гонщиков. Передвижение по местности с использованием коньковых и классических ходов. Повороты на месте и в движении. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

### **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

Значение ППФП для профессиональной деятельности человека. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

#### **Сущность и содержание ППФП**

Значение ППФП для профессиональной деятельности человека. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

#### **Прикладная физическая подготовка**

Проведение комплексов упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Стрельба из пневматической винтовки: меры безопасности на занятиях по стрельбе, обучение технике стрельбы (изготовка, положение тела, прицеливание, дыхание при стрельбе, производство выстрела).

## **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**

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

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

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

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

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

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

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

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

Вид работ: лекционные занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Вид работ: практические занятия

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 x 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, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6 штук, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: текущий контроль, промежуточная аттестация

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность. Оборудование: 2 борцовских ковра 12 x 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, 15 волейбольных мячей мужских, 15 волейбольных мячей женских, скакалки 200 штук, 80 пар утяжелителей для ног, шведская стенка 6

штурк, турники 3 штуки, 50 штук гимнастических ковриков, вспомогательный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Стрелковый тир

Вид работ: самостоятельная работа

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», обеспеченная доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, помещения Научной библиотеки ПГНИУ.

Вид работ: групповые (индивидуальные консультации)

Материально-техническое обеспечение дисциплины, оснащенность: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программ

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

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

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

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

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

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

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

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

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

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

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

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> Не умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.
		<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> 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>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.	<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество, но не всегда уверенно.
		<p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.
<b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> Не умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Не умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.
		<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> Частично умеет решать стандартные задачи в

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p><b>Удовлетворительн</b> области физической культуры. Частично умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.</p> <p><b>Хорошо</b> Умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их, но не всегда уверенно.</p> <p><b>Отлично</b> Умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.</p>
<p><b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности. Владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p>	<p><b>Неудовлетворител</b> Не умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности. Не владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p> <p><b>Удовлетворительн</b> Частично умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности. Частично владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p> <p><b>Хорошо</b> Умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности, но не всегда уверенно. Владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p> <p><b>Отлично</b> Умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности. Владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.</p>
<p><b>ОК.10</b> Соблюдать основы</p>	<p>Знает основы здорового образа жизни; уметь использовать</p>	<p><b>Неудовлетворител</b> Не знает основы здорового образа жизни; не</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
здорового образа жизни, требования охраны труда	физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.	<p><b>Неудовлетворител</b>  умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p> <p><b>Удовлетворительн</b>  Частично знает основы здорового образа жизни; частично умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p> <p><b>Хорошо</b>  Знает основы здорового образа жизни; умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей, но не всегда уверенно.</p> <p><b>Отлично</b>  Знает основы здорового образа жизни; 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

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Знание учебного материала по теме "Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов".
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Знание учебного материала по теме "Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья".

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность <b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Легкая атлетика <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение норматива: бег 30 м.

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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
30 правильных ответов	30
29 правильных ответов	29
28 правильных ответов	28
27 правильных ответов	27
26 правильных ответов	26
25 правильных ответов	25
24 правильных ответов	24
23 правильных ответов	23
22 правильных ответов	22
21 правильных ответов	21
20 правильных ответов	20
19 правильных ответов	19
18 правильных ответов	18
17 правильных ответов	17



16 правильных ответов	16
15 правильных ответов	15
14 правильных ответов	14
13 правильных ответов	13

### **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
30 правильных ответов	30
29 правильных ответов	29
28 правильных ответов	28
27 правильных ответов	27
26 правильных ответов	26
25 правильных ответов	25
24 правильных ответов	24
23 правильных ответов	23
22 правильных ответов	22
21 правильных ответов	21
20 правильных ответов	20
19 правильных ответов	19
18 правильных ответов	18
17 правильных ответов	17
16 правильных ответов	16
15 правильных ответов	15
14 правильных ответов	14
13 правильных ответов	13

### **Легкая атлетика**

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

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

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

Проходной балл: **17**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Бег 30 м с результатом 4,4 с (юноши)	40
Бег 30 м с результатом 4,8 с (девушки)	40

Бег 30 м с результатом 4,9 с (девушки)	38
Бег 30 м с результатом 4,5 с (юноши)	38
Бег 30 м с результатом 5,0 с (девушки)	37
Бег 30 м с результатом 4,6 с (юноши)	36
Бег 30 м с результатом 5,1 с (девушки)	35
Бег 30 м с результатом 4,7 с (юноши)	33
Бег 30 м с результатом 5,2 с (девушки)	33
Бег 30 м с результатом 5,3 с (девушки)	32
Бег 30 м с результатом 4,8 с (юноши)	30
Бег 30 м с результатом 5,4 с (девушки)	30
Бег 30 м с результатом 5,5 с (девушки)	29
Бег 30 м с результатом 4,9 с (юноши)	28
Бег 30 м с результатом 5,6 с (девушки)	27
Бег 30 м с результатом 5,7 с (девушки)	26
Бег 30 м с результатом 5,0 с (юноши)	26
Бег 30 м с результатом 5,8 с (девушки)	24
Бег 30 м с результатом 5,1 с (юноши)	24
Бег 30 м с результатом 5,9 с (девушки)	23
Бег 30 м с результатом 5,2 с (юноши)	22
Бег 30 м с результатом 6,0 с (девушки)	21
Бег 30 м с результатом 5,3 с (юноши)	20
Бег 30 м с результатом 6,1 с (девушки)	19
Бег 30 м с результатом 6,2 с (девушки)	18
Бег 30 м с результатом 6,3 с (девушки)	17
Бег 30 м с результатом 5,4 с (юноши)	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
<p><b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p><b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p><b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p><b>Защищаемое контрольное мероприятие</b></p>	<p>Выполнение норматива: бег на лыжах 2 км.</p>
<p><b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p><b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p><b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p><b>Защищаемое контрольное мероприятие</b></p>	<p>Выполнение норматива: бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).</p>

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность <b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Подвижные игры <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами

### 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 2 км с результатом 12 мин 00 с (девушки)	30
Бег на лыжах 2 км с результатом 10 мин 20 с (юноши)	30
Бег на лыжах 2 км с результатом 10 мин 25 с (юноши)	29
Бег на лыжах 2 км с результатом 12 мин 05 с (девушки)	29
Бег на лыжах 2 км с результатом 10 мин 30 с (юноши)	28
Бег на лыжах 2 км с результатом 12 мин 10 с (девушки)	28
Бег на лыжах 2 км с результатом 10 мин 35 с (юноши)	27
Бег на лыжах 2 км с результатом 12 мин 15 с (девушки)	27
Бег на лыжах 2 км с результатом 12 мин 20 с (девушки)	26
Бег на лыжах 2 км с результатом 10 мин 40 с (юноши)	26
Бег на лыжах 2 км с результатом 12 мин 35 с (девушки)	25
Бег на лыжах 2 км с результатом 10 мин 45 с (юноши)	25
Бег на лыжах 2 км с результатом 10 мин 50 с (юноши)	24
Бег на лыжах 2 км с результатом 12 мин 40 с (девушки)	24

Бег на лыжах 2 км с результатом 10 мин 55 с (юноши)	23
Бег на лыжах 2 км с результатом 12 мин 45 с (девушки)	23
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 00 с (юноши)	22
Бег на лыжах 2 км с результатом 12 мин 50 с (девушки)	22
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 05 с (юноши)	21
Бег на лыжах 2 км с результатом 12 мин 55 с (девушки)	21
Бег на лыжах 2 км с результатом 13 мин 00 с (девушки)	20
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 10 с (юноши)	20
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 15 с (юноши)	19
Бег на лыжах 2 км с результатом 13 мин 05 с (девушки)	19
Бег на лыжах 2 км с результатом 13 мин 10 с (девушки)	18
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 20 с (юноши)	18
Бег на лыжах 2 км с результатом 13 мин 15 с (девушки)	17
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 25 с (юноши)	17
Бег на лыжах 2 км с результатом 13 мин 20 с (девушки)	16
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 30 с (юноши)	16
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 35 с (юноши)	15
Бег на лыжах 2 км с результатом 13 мин 25 с (девушки)	15
Бег на лыжах 2 км с результатом 13 мин 30 с (девушки)	14
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 40 с (юноши)	14
Бег на лыжах 2 км с результатом 11 мин 50 с (юноши)	13
Бег на лыжах 2 км с результатом 13 мин 40 с (девушки)	13

### **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**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 00 с (юноши)	30
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 00 с (девушки)	30
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 07 с (девушки)	29
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 10 с (юноши)	29
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 14 с (девушки)	28
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 20 с (юноши)	28
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 30 с (юноши)	27
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 21 с (девушки)	27

Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 40 с (юноши)	26
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 28 с (девушки)	26
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 35 с (девушки)	25
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 50 с (юноши)	25
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 00 с (юноши)	24
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 42 с (девушки)	24
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 10 с (юноши)	23
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 49 с (девушки)	23
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 56 с (девушки)	22
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 20 с (юноши)	22
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 03 с (девушки)	21
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 30 с (юноши)	21
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 10 с (девушки)	20
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 40 с (юноши)	20
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 17 с (девушки)	19
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 50 с (юноши)	19
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 24 с (девушки)	18
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 00 с (юноши)	18
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 31 с (девушки)	17
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 10 с (юноши)	17
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 38 с (девушки)	16
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 20 с (юноши)	16
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 45 с (девушки)	15
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 30 с (юноши)	15
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 45 с (юноши)	14
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 52 с (девушки)	14
Бег на лыжах 5 км с результатом 30 мин 00 с (юноши)	13
Бег на лыжах 3 км с результатом 21 мин 00 с (девушки)	13

### Подвижные игры

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

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

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

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Прыжок в длину с места с результатом 210 см (девушки)	40
Прыжок в длину с места с результатом 240 см (юноши)	40

Прыжок в длину с места с результатом 208 см (девушки)	39
Прыжок в длину с места с результатом 238 см (юноши)	39
Прыжок в длину с места с результатом 206 см (девушки)	38
Прыжок в длину с места с результатом 236 см (юноши)	38
Прыжок в длину с места с результатом 204 см (девушки)	37
Прыжок в длину с места с результатом 234 см (юноши)	37
Прыжок в длину с места с результатом 232 см (юноши)	36
Прыжок в длину с места с результатом 202 см (девушки)	36
Прыжок в длину с места с результатом 200 см (девушки)	35
Прыжок в длину с места с результатом 230 см (юноши)	35
Прыжок в длину с места с результатом 227 см (юноши)	34
Прыжок в длину с места с результатом 197 см (девушки)	34
Прыжок в длину с места с результатом 195 см (девушки)	33
Прыжок в длину с места с результатом 225 см (юноши)	33
Прыжок в длину с места с результатом 222 см (юноши)	32
Прыжок в длину с места с результатом 192 см (девушки)	32
Прыжок в длину с места с результатом 190 см (девушки)	31
Прыжок в длину с места с результатом 220 см (юноши)	31
Прыжок в длину с места с результатом 187 см (девушки)	30
Прыжок в длину с места с результатом 217 см (юноши)	30
Прыжок в длину с места с результатом 185 см (девушки)	29
Прыжок в длину с места с результатом 215 см (юноши)	29
Прыжок в длину с места с результатом 212 см (юноши)	28
Прыжок в длину с места с результатом 182 см (девушки)	28
Прыжок в длину с места с результатом 180 см (девушки)	27
Прыжок в длину с места с результатом 210 см (юноши)	27
Прыжок в длину с места с результатом 178 см (девушки)	26
Прыжок в длину с места с результатом 208 см (юноши)	26
Прыжок в длину с места с результатом 206 см (юноши)	25
Прыжок в длину с места с результатом 176 см (девушки)	25
Прыжок в длину с места с результатом 174 см (девушки)	24
Прыжок в длину с места с результатом 204 см (юноши)	24
Прыжок в длину с места с результатом 202 см (юноши)	23
Прыжок в длину с места с результатом 172 см (девушки)	23
Прыжок в длину с места с результатом 200 см (юноши)	22
Прыжок в длину с места с результатом 170 см (девушки)	22

Прыжок в длину с места с результатом 198 см (юноши)	21
Прыжок в длину с места с результатом 168 см (девушки)	21
Прыжок в длину с места с результатом 196 см (юноши)	20
Прыжок в длину с места с результатом 166 см (девушки)	20
Прыжок в длину с места с результатом 194 см (юноши)	19
Прыжок в длину с места с результатом 164 см (девушки)	19
Прыжок в длину с места с результатом 192 см (юноши)	18
Прыжок в длину с места с результатом 162 см (девушки)	18
Прыжок в длину с места с результатом 190 см (юноши)	17
Прыжок в длину с места с результатом 160 см (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

<b>Компетенция</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность <b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Легкая атлетика <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение норматива: бег 60 м.



Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность <b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Легкая атлетика <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение норматива: бег 1000 м.
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность <b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Легкая атлетика <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение норматива: бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Легкая атлетика

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

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 60 м с результатом 9,6 с (девушки)	30

Бег 60 м с результатом 8,4 с (юноши)	30
Бег 60 м с результатом 9,7 с (девушки)	29
Бег 60 м с результатом 8,5 с (юноши)	29
Бег 60 м с результатом 8,6 с (юноши)	28
Бег 60 м с результатом 9,8 с (девушки)	28
Бег 60 м с результатом 8,7 с (юноши)	27
Бег 60 м с результатом 9,9 с (девушки)	27
Бег 60 м с результатом 8,8 с (юноши)	26
Бег 60 м с результатом 10,0 с (девушки)	26
Бег 60 м с результатом 8,9 с (юноши)	25
Бег 60 м с результатом 10,1 с (девушки)	25
Бег 60 м с результатом 10,2 с (девушки)	24
Бег 60 м с результатом 9,0 с (юноши)	24
Бег 60 м с результатом 10,3 с (девушки)	23
Бег 60 м с результатом 9,1 с (юноши)	23
Бег 60 м с результатом 10,4 с (девушки)	22
Бег 60 м с результатом 9,2 с (юноши)	22
Бег 60 м с результатом 10,5 с (девушки)	20
Бег 60 м с результатом 9,3 с (юноши)	20
Бег 60 м с результатом 10,6 с (девушки)	19
Бег 60 м с результатом 9,4 с (юноши)	19
Бег 60 м с результатом 10,7 с (девушки)	18
Бег 60 м с результатом 9,5 с (юноши)	18
Бег 60 м с результатом 10,8 с (девушки)	17
Бег 60 м с результатом 9,6 с (юноши)	17
Бег 60 м с результатом 10,9 с (девушки)	15
Бег 60 м с результатом 9,7 с (юноши)	15
Бег 60 м с результатом 9,8 с (юноши)	13
Бег 60 м с результатом 11,0 с (девушки)	13

### Легкая атлетика

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

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 1000 м с результатом 3 мин 40 с (юноши)	30

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

**Легкая атлетика**

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

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

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

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 2000 м с результатом 10 мин 30 с (девушки)	40
Бег 3000 м с результатом 14 мин 00 с (юноши)	40
Бег 2000 м с результатом 10 мин 35 с (девушки)	39
Бег 3000 м с результатом 14 мин 05 с (юноши)	39
Бег 3000 м с результатом 14 мин 10 с (юноши)	38
Бег 2000 м с результатом 10 мин 40 с (девушки)	38
Бег 2000 м с результатом 10 мин 45 с (девушки)	37
Бег 3000 м с результатом 14 мин 15 с (юноши)	37
Бег 3000 м с результатом 14 мин 20 с (юноши)	36
Бег 2000 м с результатом 10 мин 50 с (девушки)	36
Бег 3000 м с результатом 14 мин 25 с (юноши)	35
Бег 2000 м с результатом 10 мин 55 с (девушки)	35
Бег 3000 м с результатом 14 мин 30 с (юноши)	34
Бег 2000 м с результатом 11 мин 00 с (девушки)	34
Бег 3000 м с результатом 14 мин 35 с (юноши)	33
Бег 2000 м с результатом 11 мин 05 с (девушки)	33
Бег 2000 м с результатом 11 мин 10 с (девушки)	32
Бег 3000 м с результатом 14 мин 40 с (юноши)	32
Бег 2000 м с результатом 11 мин 15 с (девушки)	31
Бег 3000 м с результатом 14 мин 45 с (юноши)	31
Бег 3000 м с результатом 14 мин 50 с (юноши)	30
Бег 2000 м с результатом 11 мин 20 с (девушки)	30
Бег 3000 м с результатом 14 мин 55 с (юноши)	29
Бег 2000 м с результатом 11 мин 25 с (девушки)	29
Бег 2000 м с результатом 11 мин 30 с (девушки)	28
Бег 3000 м с результатом 15 мин 00 с (юноши)	28
Бег 3000 м с результатом 15 мин 05 с (юноши)	27
Бег 2000 м с результатом 11 мин 35 с (девушки)	27
Бег 2000 м с результатом 11 мин 40 с (девушки)	26
Бег 3000 м с результатом 15 мин 10 с (юноши)	26
Бег 3000 м с результатом 15 мин 15 с (юноши)	25
Бег 2000 м с результатом 11 мин 45 с (девушки)	25

Бег 2000 м с результатом 11 мин 50 с (девушки)	24
Бег 3000 м с результатом 15 мин 20 с (юноши)	24
Бег 3000 м с результатом 15 мин 25 с (юноши)	23
Бег 2000 м с результатом 11 мин 55 с (девушки)	23
Бег 3000 м с результатом 15 мин 30 с (юноши)	22
Бег 2000 м с результатом 12 мин 00 с (девушки)	22
Бег 2000 м с результатом 12 мин 05 с (девушки)	21
Бег 3000 м с результатом 15 мин 35 с (юноши)	21
Бег 2000 м с результатом 12 мин 10 с (девушки)	20
Бег 3000 м с результатом 15 мин 40 с (юноши)	20
Бег 3000 м с результатом 15 мин 45 с (юноши)	19
Бег 2000 м с результатом 12 мин 15 с (девушки)	19
Бег 3000 м с результатом 15 мин 50 с (юноши)	18
Бег 2000 м с результатом 12 мин 20 с (девушки)	18
Бег 3000 м с результатом 16 мин 00 с (юноши)	17
Бег 2000 м с результатом 12 мин 30 с (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

<b>Компетенция</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
--------------------	--	---

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p><b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p><b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p><b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Легкая атлетика</p> <p><b>Защищаемое контрольное мероприятие</b></p>	<p>Выполнение норматива: бег 100 м.</p>
<p><b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p><b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p><b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Легкая атлетика</p> <p><b>Защищаемое контрольное мероприятие</b></p>	<p>Выполнение норматива: челночный бег 4×10 м.</p>

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность <b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Спортивные игры <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение норматива: 10 подач мяча (попадание в площадку).

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Легкая атлетика

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

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Бег 100 м с результатом 14,0 с (юноши)	30
Бег 100 м с результатом 16,5 с (девушки)	30
Бег 100 м с результатом 14,1 с (юноши)	29
Бег 100 м с результатом 16,6 с (девушки)	29
Бег 100 м с результатом 14,2 с (юноши)	28
Бег 100 м с результатом 16,7 с (девушки)	28
Бег 100 м с результатом 14,3 с (юноши)	27
Бег 100 м с результатом 16,8 с (девушки)	27
Бег 100 м с результатом 16,9 с (девушки)	26
Бег 100 м с результатом 14,4 с (юноши)	26
Бег 100 м с результатом 14,5 с (юноши)	25
Бег 100 м с результатом 17,0 с (девушки)	25
Бег 100 м с результатом 14,6 с (юноши)	24
Бег 100 м с результатом 17,1 с (девушки)	24

Бег 100 м с результатом 17,2 с (девушки)	23
Бег 100 м с результатом 14,7 с (юноши)	23
Бег 100 м с результатом 17,3 с (девушки)	22
Бег 100 м с результатом 14,8 с (юноши)	22
Бег 100 м с результатом 17,4 с (девушки)	21
Бег 100 м с результатом 14,9 с (юноши)	20
Бег 100 м с результатом 17,5 с (девушки)	20
Бег 100 м с результатом 15,0 с (юноши)	19
Бег 100 м с результатом 17,6 с (девушки)	19
Бег 100 м с результатом 17,7 с (девушки)	18
Бег 100 м с результатом 15,1 с (юноши)	18
Бег 100 м с результатом 17,8 с (девушки)	17
Бег 100 м с результатом 15,2 с (юноши)	16
Бег 100 м с результатом 17,9 с (девушки)	16
Бег 100 м с результатом 18,0 с (девушки)	15
Бег 100 м с результатом 15,3 с (юноши)	14
Бег 100 м с результатом 18,1 с (девушки)	14
Бег 100 м с результатом 18,3 с (девушки)	13
Бег 100 м с результатом 15,4 с (юноши)	13

### Легкая атлетика

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

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

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

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Челночный бег 4×10 м с результатом 7,2 с (юноши)	30
Челночный бег 4×10 м с результатом 8,4 с (девушки)	30
Челночный бег 4×10 м с результатом 8,5 с (девушки)	29
Челночный бег 4×10 м с результатом 7,3 с (юноши)	28
Челночный бег 4×10 м с результатом 8,6 с (девушки)	28
Челночный бег 4×10 м с результатом 7,4 с (юноши)	27
Челночный бег 4×10 м с результатом 8,7 с (девушки)	26
Челночный бег 4×10 м с результатом 7,5 с (юноши)	25
Челночный бег 4×10 м с результатом 8,8 с (девушки)	25
Челночный бег 4×10 м с результатом 7,6 с (юноши)	23
Челночный бег 4×10 м с результатом 8,9 с (девушки)	23



Челночный бег 4×10 м с результатом 9,0 с (девушки)	22
Челночный бег 4×10 м с результатом 7,7 с (юноши)	21
Челночный бег 4×10 м с результатом 9,1 с (девушки)	20
Челночный бег 4×10 м с результатом 9,2 с (девушки)	19
Челночный бег 4×10 м с результатом 7,8 с (юноши)	19
Челночный бег 4×10 м с результатом 7,9 с (юноши)	17
Челночный бег 4×10 м с результатом 9,3 с (девушки)	17
Челночный бег 4×10 м с результатом 9,4 с (девушки)	16
Челночный бег 4×10 м с результатом 8,0 с (юноши)	15
Челночный бег 4×10 м с результатом 9,5 с (девушки)	14
Челночный бег 4×10 м с результатом 9,6 с (девушки)	13
Челночный бег 4×10 м с результатом 8,1 с (юноши)	13

### Спортивные игры

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

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

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

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
10 попаданий в площадку из 10 подач мяча	40
9 попаданий в площадку из 10 подач мяча	35
8 попаданий в площадку из 10 подач мяча	30
7 попаданий в площадку из 10 подач мяча	25
6 попаданий в площадку из 10 подач мяча	21
5 попаданий в площадку из 10 подач мяча	17

**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
<p><b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p><b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p><b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p><b>Защищаемое контрольное мероприятие</b></p>	<p>Выполнение норматива: бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши).</p>
<p><b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p><b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p><b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p><b>ОК.10</b> Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда</p>	<p>Сущность и содержание ППФП</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>Знание учебного материала по теме "Сущность и содержание ППФП".</p>

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.2</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество <b>ОК.3</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность <b>ОК.6</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями <b>ОК.10</b> Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	Прикладная физическая подготовка <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b>	Выполнение норматива: сгибание-разгибание рук на перекладине из положения виса (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки).

### 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 3 км с результатом 19 мин 00 с (девушки)	30
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 00 с (юноши)	30
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 07 с (девушки)	29
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 10 с (юноши)	29
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 14 с (девушки)	28
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 20 с (юноши)	28
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 21 с (девушки)	27
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 30 с (юноши)	27
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 40 с (юноши)	26
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 28 с (девушки)	26
Бег на лыжах 5 км с результатом 27 мин 50 с (юноши)	25

Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 35 с (девушки)	25
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 42 с (девушки)	24
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 00 с (юноши)	24
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 49 с (девушки)	23
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 10 с (юноши)	23
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 20 с (юноши)	22
Бег на лыжах 3 км с результатом 19 мин 56 с (девушки)	22
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 30 с (юноши)	21
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 03 с (девушки)	21
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 40 с (юноши)	20
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 10 с (девушки)	20
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 17 с (девушки)	19
Бег на лыжах 5 км с результатом 28 мин 50 с (юноши)	19
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 00 с (юноши)	18
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 24 с (девушки)	18
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 31 с (девушки)	17
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 10 с (юноши)	17
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 20 с (юноши)	16
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 38 с (девушки)	16
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 30 с (юноши)	15
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 45 с (девушки)	15
Бег на лыжах 3 км с результатом 20 мин 52 с (девушки)	14
Бег на лыжах 5 км с результатом 29 мин 45 с (юноши)	14
Бег на лыжах 3 км с результатом 21 мин 00 с (девушки)	13
Бег на лыжах 5 км с результатом 30 мин 00 с (юноши)	13

### Сущность и содержание ППФП

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
30 правильных ответов	30
29 правильных ответов	29
28 правильных ответов	28
27 правильных ответов	27
26 правильных ответов	26

25 правильных ответов	25
24 правильных ответов	24
23 правильных ответов	23
22 правильных ответов	22
21 правильных ответов	21
20 правильных ответов	20
19 правильных ответов	19
18 правильных ответов	18
17 правильных ответов	17
16 правильных ответов	16
15 правильных ответов	15
14 правильных ответов	14
13 правильных ответов	13

### **Прикладная физическая подготовка**

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

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

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

Проходной балл: **17**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Подтягивание на высокой перекладине из виса 12 раз (юноши)	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 16 раз (девушки)	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз (девушки)	37
Подтягивание на высокой перекладине из виса 11 раз (юноши)	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 14 раз (девушки)	33
Подтягивание на высокой перекладине из виса 10 раз (юноши)	29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13 раз (девушки)	29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12 раз (девушки)	26
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 11 раз (девушки)	23
Подтягивание на высокой перекладине из виса 9 раз (юноши)	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз (девушки)	20
Подтягивание на высокой перекладине из виса 8 раз (юноши)	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 9 раз (девушки)	17