

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гашенко Светлана Александровна

Должность: Заместитель директора по учебной работе Байкало-Амурского института железнодорожного транспорта - филиал ДВГУПС в г. Тынде

Дата подписания: 10.09.2022

Уникальный программный ключ:

deec2f68a6da589cd55ff147c74714a705e898d4

Приложение 3

Байкало-Амурский институт железнодорожного транспорта –  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Тынде  
Подразделение СПО - Тындинский техникум железнодорожного транспорта

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ С.А. Гашенко

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог

Составители: преподаватель – Лужников Сергей Петрович

Обсуждена на заседании ПЦК общих гуманитарных социально-  
экономических дисциплин

«6 » \_\_\_ 09 \_\_\_ 2022г., протокол №9

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ И.С. Новичкова

Согласована на заседании Методической комиссии БАМИЖТ – филиала

ДВГУПС в г.Тынде: « 7 » \_\_\_ 09 \_\_\_ 2022 г., протокол № 9

Методист \_\_\_\_\_ Е.П. Федоренко

г.Тында  
2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива; -психологические особенности личности
	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива; -психологические особенности личности
	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива; -психологические особенности личности; -основы проектной деятельности

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>336</b>
<i>в т.ч. в форме практической подготовки</i>	<b>168</b>
самостоятельная работа	168
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>16</b>		
Тема 1.1	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	16	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01, Уо 3.02 Зо 03.01; Уо 06.01 Уо 6.02; Зо 06.01 Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<i>в том числе практических занятий</i>	<b>8</b>		
	Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	8	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>8</b>	ОК 03 ОК 08	Уо 3.01, Уо 03.02 Зо 03.01 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
<b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>296</b>		
Тема 2.1	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Техника бега по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Двигательные действия	32	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01, Уо 06.01; Уо 06.02, Зо 06.01; Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04

	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>16</b>		
	Техника бега на короткие дистанции; Техника бега на средние дистанции; Техника бега на длинные дистанции; Техника бега по прямой и виражу на стадионе. Техника бега по пересечённой местности; Эстафетный бег 4х100м; Эстафетный бег 4х 400м; Прыжки в длину.	16	ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01. Уо 06.01; Уо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04 Зо 06.01; Зо 06.02.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>16</b>	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
Тема 2.2	Спортивные игры. Гандбол. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия	<b>24</b>	ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01, Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	ОК 03	Уо 03.01; Уо 03.02
	Перемещения и остановки игроков Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание) Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия Тактика игры вратаря. Учебная игра	12	ОК 06 ОК 08	Зо 03.01, Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04

	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<b>12</b>	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01; Уо 03.02; Зо 03.01.
Тема 2.3	Спортивные игры. Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.	20	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01; Уо 03.02 Зо 03.01; Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b><i>в том числе практических занятий</i></b>	<b>10</b>	ОК 03	Уо 03.01; Уо 03.02
	Перемещения по площадке. Ведение мяча; Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола; Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков; Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.	10	ОК 06 ОК 08	Зо 03.01, Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<b>10</b>	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
Тема 2.4	Спортивные игры. Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	<b>48</b>	ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01; Уо 03.02 Зо 03.01, Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04

	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>24</b>	ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01; Уо 03.02 Зо 03.01, Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая; Приём мяча; Передачи мяча. Нападающие удары; Блокирование нападающего удара; Страховка у сетки; Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении; Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча; Групповые и командные действия игроков; Взаимодействие игроков; Учебная игра.	24		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<b>24</b>	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
Тема 2.5	Спортивные игры. Футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	32	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01; Уо 03.02 Зо 03.01; Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	ОК 03	Уо 03.01; Уо 03.02
	Перемещение по пол. Ведение мяча. Передачи мяча; Удары по мячу ногой, головой; Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой; Обманные движения; Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые действия) Тактика игры в защите, в нападении (командные действия) Техника и тактика игры вратаря; Взаимодействие игроков. Учебная игра.	16	ОК 06 ОК 08	Зо 03.01; Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<b>16</b>	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01; Уо 03.02; Зо 03.01.



Тема 2.6	Спортивные игры. Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	16	OK 03 OK 06 OK 08	Уо 03.01; Уо 03.02 Зо 03.01; Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b><i>в том числе практических занятий</i></b>	<b>8</b>	OK 03	Уо 03.01; Уо 03.02
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча; Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации; Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	8	OK 06 OK 08	Зо 03.01; Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<b>8</b>	OK 03 OK 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
Тема 2.7	Атлетическая гимнастика Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями. Упражнения со свободными весами: бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса. Методы регулирования нагрузки: исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	52	OK 02 OK 03 OK 06 OK 08	Уо 03.01; Уо 03.02 Зо 03.01; Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04

	<b><i>в том числе практических занятий</i></b>	<b>26</b>	ОК 03	Уо 03.01; Уо 03.02
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач; Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии; Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы; Упражнения со свободными весами. Упражнения со свободными весами: бодибарами; Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса. Методы регулирования нагрузки: исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	26	ОК 06 ОК 08	Зо 03.01, Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>26</b>	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
Тема 2.8	Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка. Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Конькобежная подготовка. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	72	ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01, Уо 06.01 Уо 06.02, Зо 06.01 Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04

	<b><i>в том числе практических занятий</i></b>	<b>36</b>	ОК 03	Уо 03.01; Уо 03.02
	Одновременные бесшажный лыжный ход; Одновременные одношажный лыжный ход; Одновременные двухшажный классический лыжный ход. Попеременные лыжные ходы; Посадка. Техника падений; Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение; Техника и тактика бега по дистанции. Полуконьковый лыжный ход; Коньковый лыжный ход. Передвижение по пересечённой местности; Повороты на лыжах; Торможения различными способами; Пробегание дистанции до 500 метров; Подвижные игры на коньках. Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте. спусков в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	36	ОК 06 ОК 08	Зо 03.01. Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b> Катание на лыжах/коньках во внеаудиторное время.	<b>36</b>	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01; Уо 03.02 Зо 03.01. Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>12</b>		
Тема 3.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	<b>12</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 3.01; Уо 3.02; Зо 3.01; Уо 6.01; Уо 6.02; Зо 6.01; Зо 6.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b><i>в том числе практических занятий</i></b>	<b>6</b>	ОК 03	Уо 03.01, Уо 03.02

	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	6	ОК 06 ОК 08	Зо 03.01, Уо 06.01; Уо 06.02, Зо 06.01; Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	6	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
<b>Раздел 4 Военно-прикладная физическая подготовка</b>		<b>12</b>		
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	12	ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01; Уо 03.02 Зо 03.01, Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b>в том числе практических занятий</b>	6	ОК 03 ОК 06 ОК 08	Уо 03.01; Уо 03.02 Зо 03.01, Уо 06.01 Уо 06.02; Зо 06.01 Зо 06.02 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	6	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	6	ОК 03 ОК 08	Уо 03.01, Уо 03.02 Зо 03.01 Уо 08.01-Уо 08-03 Зо 08.01-Зо 08.04
<b>Всего:</b>		<b>336</b>		

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины** должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1 Основные электронные издания**

1. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность[Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Текст : электронный.

2. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания[Электронный ресурс] : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. – Текст : электронный.

3. Физическая культура в XXI веке[Электронный ресурс]: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской ; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 288 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694>. – Текст : электронный.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых ставится итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p>
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><u>Легкая атлетика.</u> Отметка техники выполнения двигательных действий (проводиться в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- прыжок в длину.</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагменты занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры.</u> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнение студентом функции судьи. Оценка самостоятельного поведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика</u> (юноши, девушки). Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощением, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><u>Лыжная подготовка.</u> Оценка техники продвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><u>Конькобежная подготовка.</u> Оценка техники бега по повороту,</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых ставится итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p>

	<p>стартового разгона, торможения.  Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.  <u>Кроссовая подготовка.</u>  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.  Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  - на входе - начало учебного года, семестра;  - в конце - учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>	
--	---	--

## ЦИФРОВОЙ КОНСТРУКТОР

Код компетенции	Формулировка компетенции	Код	Знания, умения
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<b>Умения:</b>	
		Уо 02.01	определять задачи для поиска информации
		Уо 02.02	определять необходимые источники информации
		Уо 02.03	планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию
		Уо 02.04	выделять наиболее значимое в перечне информации
		Уо 02.05	оценивать практическую значимость результатов поиска
		Уо 02.06	оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач
		Уо 02.07	использовать современное программное обеспечение
		Уо 02.08	использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
		<b>Знания:</b>	
		Зо 02.01	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
		Зо 02.02	приемы структурирования информации
		Зо 02.03	формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации

		Зо 02.04	порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
		Зо 02.05	структуру плана для решения задач;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<b>Умения:</b>	
		Уо 03.01	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности
		Уо 03.02	применять современную научную профессиональную терминологию
		<b>Знания:</b>	
		Зо 03.01	содержание актуальной нормативно-правовой документации
		Зо 03.02	современная научная и профессиональная терминология
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<b>Умения:</b>	
		Уо 06.01	описывать значимость своей специальности
		Уо 06.02	применять стандарты антикоррупционного поведения
		<b>Знания:</b>	
		Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
		Зо 06.02	значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b>	
		Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
		Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
		Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
		<b>Знания:</b>	
		Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
		Зо 08.02	основы здорового образа жизни
		Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения		



Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения <b>не ниже порогового</b>

1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08 при сдаче дифференцированного зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания Дифференцированный зачет
		Дифференцированный зачет
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного	Хорошо

	материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	
Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично

### 1.3. Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

## 2.Перечень заданий к дифференцированному зачету

### 2.1 Примерный перечень заданий:

#### 2.1. 1. Задания к дифференцированного зачета 3 семестр,

ОК 02, ОК 03,ОК 06,ОК 08

1 задание - Бег 100 метров

2 задание - Прыжок в длину с места

3 задание - Бег на короткую дистанцию 100 м.

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000м.

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м или 6-ти мин бег на выносливость.

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, сектор для прыжков в длину.

#### Критерии оценивания:

ОК 02, ОК03, ОК 06	(2-3)курс	зачет			Не зачет	зачет			Не зачет
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
		Юноши				Девушки			
1.Бег 100м(сек)	2-3 (2-3)курс	13,5	14,8	15,1	15.3	16,5	17.0	17,5	18.0
		7,2 и выше	7,9– 7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,6 и ниже	10,0
2.Бег 1000м (мин)	2(1)курс	3.30	3.40	3.50	4.00	3,20	3,30	3,40	4.00
	3 (2)курс	3.20	3.30	3.40	3.50	3,10	3,20	3,30	3.50
4.Бег 2000- 3000м(мин) или 6-ти мин бег(м)	(3-2)курс	Без учета времени							
5.Прыжки в длину с места, см	(2-3)курс	4.30	3.90	3.80	3.60	3.20	2.90	2.70	2.50
		240	230	215	200	195	180	170	160

#### 2.1.2 Задания к дифференцированного зачету 4 семестр,

ОК 02, ОК 03,ОК 06,ОК 08

1. Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой )

2. Выполнять броски мяча: штрафные

3. Челночный бег с ведением мяча

4.Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты (Игра: (выход на свободное место- получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне).

#### Критерии оценивания:

Задание	Критерии оценки			
ОК 04, ОК 08	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой )	5 попаданий из 5, при правильной техники выполнения	4 попадания из 5, при правильной техники выполнения	3 попадания из 5, при правильной техники выполнения	Не знают правильной техники выполнения передачи

2. Штрафной бросок	5	4	3	Меньше 3
3. Челночный бег с ведением мяча	Юн. 20 сек. Дев. 22 сек. при правильной техники выполнения	Юн. 21 сек. Дев. 23 сек. при правильной техники выполнения	Юн. 22сек. Дев. 24 сек. при правильной техники выполнения	Меньше 22 сек.или неправильная техника выполнения
4.Игра: 1.выход на свободное место-получение мяча; 2.ведение два шага бросок; 3.держание игрока в тыловой зоне.	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не выполняет

### 2.1.3 Задания к дифференцированному зачету 5 семестр

ОК 02, ОК 03,ОК 06,ОК 08

- 1.Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу над собой , в парах.
- 2.Подача нижняя, верхняя, боковая.
- 3.Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и защиты.
4. Практическое судейство.

Задание	Критерии оценки			
	«5»	«4»	«3»	«2»
ОК 04, ОК 08				
1.Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	12	11	10	9
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);	12	11	10	9
3. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу в парах.	12	11	10	9
4. подача нижняя или верхняя прямая(из 6 подач)	8	7	6	5
5.Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

### 2.1.4. Задания к дифференцированному зачету 6 семестр

ОК 02, ОК 03,ОК 06,ОК 08

1. Овладение техники лыжных ходов. Повороты.
2. Подъёмы и торможение со спуска елочкой.
3. Прыжки с небольшого трамплина.
4. Прохождение дистанции 3 – 5 км. на время.

**Критерии оценивания:**

Задание	Критерии оценки			
	«5»	«4»	«3»	«2»
ОК 04, ОК 08				
Прохождение дистанции 3 км. девушки.	20.00	20.30	21.00	Не уложился
Прохождение дистанции 5 км. юноши.	26.30	27.00	27.30	Не уложился

**Задания к дифференцированному зачету 6 семестр**

ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08

Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.

Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.

Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.

- разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.
- разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.
- разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.
- разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.
- учебно-тренировочные схватки.
- разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.

**2.1.4. Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа).****3 семестр****Компетенции** ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют
6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения.
- Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.

**Компетенции** ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08

1. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
2. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.

3. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
5. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
6. наркомания как социальное зло.
7. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
8. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
9. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
10. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.

#### **2.1.5. Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа).**

##### **4 семестр**

##### **Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08**

1. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
2. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.
3. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
4. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения.
6. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.
7. Оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры .
8. Индивидуальный режим дня, какие задачи решаются и что необходимо учитывать при его организации.
9. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

##### **Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08**

1. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
2. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
3. Краткая характеристика функциональной активности человека.

4. Биологические ритмы и работоспособность.
  5. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
  6. Значение мышечной релаксации.
  7. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
  8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
  9. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
  10. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.
  11. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.
12. Двигательная активность как фактор реализации программы индивидуального развития обучающегося.

### **2.1.6. Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа).**

#### **5 семестр**

**Компетенции** ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08

1. Содержание индивидуальных процедур. Особенности их проведения.
2. Положительное влияние физической культурой на профилактику вредных привычек
3. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
4. Общая физическая подготовленность. Ее влияние на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности.
5. Питание человека. Основы потребления пищи.
6. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанных с регулированием массы тела.
7. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
8. Профилактика осанки.

#### **6 семестр**

**Компетенции** ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08

1. Что такое стрейчинг? Понятие и физиология гибкости. Причины ограничивающие гибкость.
2. Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
3. Значение мышечной релаксации.
4. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
5. Эмоции человека: отрицательные и положительные. Способы профилактики отрицательных эмоций при развитии физических качеств.
6. Роль двигательного опыта в овладении новыми движениями.
7. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти, мышления.
8. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Гибкость как физическое качество. Упражнения для развития гибкости.
10. Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости.
11. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
12. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

### **3. Тесты**

#### **3.1 Примерные задания теста. Оценка по результатам тестирования ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08**

##### **1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

##### **2. Олимпиониками в Древней Греции называли**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

##### **3. Первые Олимпийские игры современности проводились**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

##### **4. Девиз Олимпийских игр**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

#### **3.2 Примерные задания теста к дифференцированному зачету**

##### **1. Одним из основных средств физического воспитания является**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

##### **2. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

##### **3. К показателям физической подготовленности относятся**

**Выберите правильный вариант ответа:**



- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**4. К показателям физического развития относятся**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

**3.3 Примерные задания теста к диффер.зачету**

**1. Недостаток витаминов в организме человека называется**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

**2. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

**3. Динамометр служит для измерения показателей**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**4. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются**

**Выберите правильный вариант ответа:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

**Дифференцированный зачет (6 семестр)**

ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08

**Вопросы к дифференцированному зачету**

**Перечень вопросов к дифференцированному зачету**

1. Курение, потомство и мы.
2. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
3. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
4. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
6. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Наркомания как социальное зло.
8. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
9. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
10. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
11. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.
12. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
13. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
14. Краткая характеристика функциональной активности человека.
15. Биологические ритмы и работоспособность.
16. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
21. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.
22. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.

#### **Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08**

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют
6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения.  
Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.
9. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
10. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.
11. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.

### **3.3. Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:**

Объект	Показатели	Оценка	Уровень
--------	------------	--------	---------

оценки	оценивания результатов обучения		результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 77 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

#### 4. Оценка ответа обучающегося на задания к дифференцированному зачету

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Соответствие ответов формулировка м вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер
Качество	На все	Ответы на большую	1. Даны	Даны верные

<p>ответов на дополнительные вопросы</p>	<p>дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.</p>	<p>часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.</p>	<p>неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.</p>	<p>ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.</p>
--	---	--	---	--