

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: 2023.09.08

Уникальный программный ключ:

deec2f68a6d1580cd55ff147c74714a705e898d4

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ООД.07 Физическая культура

для специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Составитель – преподаватель Лужников С.А.

Обсуждена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г., протокол №\_\_

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

Согласована на заседании Методической комиссии БАМИЖТ –

филиала ДВГУПС в г.Тынде:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г., протокол №\_\_

Методист \_\_\_\_\_ Е.П. Федоренко

г.Тында  
2023 г.

## **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 ООД.07 «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООД.07 «Физическая культура» является обязательной частью блока общеобразовательных дисциплин ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 01	Уо 01.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;	Зо 01.01	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
	Уо 01.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;	Зо 01.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
	Уо 01.03	определять этапы решения задачи;	Зо 01.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
	Уо 01.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Зо 01.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах;
	Уо 01.05	составлять план действия;	Зо 01.05	структуру плана для решения задач;
	Уо 01.06	определять необходимые ресурсы;	Зо 01.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
	Уо 01.07	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;		
	Уо 01.08	реализовывать составленный план;		
	Уо 01.09	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)		
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива,

				психологические особенности личности;
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 06	Уо 06.01	описывать значимость своей профессии (специальности);	Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
	Уо 06.02	применять стандарты антикоррупционного поведения	Зо 06.02	значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности);
			Зо 06.03	стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	основы здорового образа жизни;
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	76
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	

## 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. Теоретический раздел</b>		2		
		2		
<b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05

				3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 1.2.</b> <b>Всероссийский</b> <b>физкультурно-</b> <b>спортивный</b> <b>комплекс «Готов к</b> <b>труду и обороне»</b> <b>(ГТО)</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 01, ОК 04,</b> <b>ОК 06, ОК 08</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			

				3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 1.3.</b> <b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 01, ОК 04,</b> <b>ОК 06, ОК 08</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03
	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье			
	Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание			



				3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 1.4 .  Активный отдых и  досуг</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 01, OK 04,  OK 06, OK 08</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03
	Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека Виды и формы активного отдыха и досуга			

				Зо 08.04
<b>Тема 1.5. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. <i>(Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)</i> Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.			Уо 01.02
				Уо 01.03
				Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.01
				Зо 01.02
				Зо 01.03
				Зо 01.04
				Зо 01.05
				Зо 01.06
				Зо 04.01
				Зо 04.02
				Зо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
<b>Тема 1.6. Основы методики</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими			Уо 01.02

<p><b>самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>упражнениями          Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом          Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.          Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена          Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>			<p>Уо 01.03          Уо 01.04          Уо 01.05          Уо 01.06          Уо 01.07          Уо 01.08          Уо 01.09          Уо 04.01          Уо 04.02          Уо 06.01          Уо 06.02          Уо 08.01          Уо 08.02          Уо 08.03          Зо 01.01          Зо 01.02          Зо 01.03          Зо 01.04          Зо 01.05          Зо 01.06          Зо 04.01          Зо 04.02          Зо 06.01          Зо 06.02          Зо 06.03          Зо 08.01          Зо 08.02          Зо 08.03          Зо 08.04</p>
<p><b>Тема 1.7. Основы самоконтроля за индивидуальными показателями</b></p>	<p><b>Содержание</b>          Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития          Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью          Самоконтроль за индивидуальными показателями физической</p>		<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b></p>	<p>Уо 01.01          Уо 01.02          Уо 01.03          Уо 01.04          Уо 01.05</p>

<p><b>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</b></p>	<p>подготовленностью Дневник самоконтроля</p>			<p>Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04</p>
<p><b>Тема 1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b></p>	<p><b>Содержание</b> Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации</p>		<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b></p>	<p>Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08</p>

	<p>работоспособности и профилактике переутомления Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры</p>			<p>Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04</p>
<p><b>Тема 1.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>		<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b></p>	<p>Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02</p>
	<p>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки</p>			

				Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>		<b>76</b>		
<b>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения			Уо 01.02
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности			Уо 01.03
				Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02

				Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2		Уо 01.02
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2		Уо 01.03
				Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03

				3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.2.</b> <b>Составление и</b> <b>проведение</b> <b>самостоятельных</b> <b>занятий по</b> <b>подготовке к сдаче</b> <b>норм и требований</b> <b>ВФСК «ГТО»</b>	<b>Содержание</b>	2	<b>ОК 01, ОК 04,</b> <b>ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО			
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.			
	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений			



				3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2		Уо 01.02
	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		Уо 01.03
				Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06

				3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.3.</b> <b>Осуществление</b> <b>самоконтроля за</b> <b>индивидуальными</b> <b>показателями</b> <b>физического</b> <b>развития и</b> <b>физических качеств,</b> <b>здоровья,</b> <b>умственной и</b> <b>физической</b> <b>работоспособности</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04,</b> <b>ОК 06, ОК 08</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития			
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью			
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью			

				3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	2		Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля	1		Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	1		Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01

				3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально- ориентированных задач</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики			Уо 01.02
	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06
	Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
				3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		Уо 01.02
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		Уо 01.03
				Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.01
				Зо 01.02
				Зо 01.03
				Зо 01.04
				Зо 01.05
				Зо 01.06
				Зо 04.01
				Зо 04.02
				Зо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
<b>Тема 2.5. Физические упражнения для</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных			Уо 01.02
				Уо 01.03

<b>оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью			Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4		

				Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.6. Футбол</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-		Уо 01.02
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	-		Уо 01.03
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-		Уо 01.04
	Техника безопасности на занятиях футболом	-		Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09

				Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1		Уо 01.02
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		Уо 01.03
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		Уо 01.04
	Развитие физических способностей средствами футбола	2		Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01



				Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.7. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча			
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			
	Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом			

				Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	<i>1</i>		Уо 01.02
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			Уо 01.03
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	<i>1</i>		Уо 01.04
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	<i>2</i>		Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.01
				Зо 01.02

				3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.8. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении			Уо 01.02
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения			Уо 01.03
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			Уо 01.04
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			Уо 01.05
	Техника безопасности на занятиях волейболом			Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				3o 01.01
				3o 01.02
				3o 01.03
				3o 01.04
				3o 01.05

				3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1		Уо 01.02
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			Уо 01.03
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		Уо 01.04
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2		Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02

				3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.9. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<i>4</i>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника выполнения бега			Уо 01.02
	Практическое занятие 5.Обучение технике бега по прямой и повороту			Уо 01.03
	Практическое занятие 6.Обучение технике высокого старта			Уо 01.04
	Практическое занятие 7.Равномерный бег по дистанции			Уо 01.05
	Практическое занятие 8.Переменный бег на отрезках			Уо 01.06
	Практическое занятие 9.Бег юноши 3000м., девушки 2000м.			Уо 01.07
	Подвижные игры и эстафеты			Уо 01.08
	Техника безопасности на занятиях			Уо 01.09
				Уо 04.01
		Уо 04.02		
		Уо 06.01		
		Уо 06.02		
		Уо 08.01		
		Уо 08.02		
		Уо 08.03		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	<i>1</i>		Уо 01.02
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			Уо 01.03
	Выполнение технико-тактических приёмов в беговыми упражнениями	<i>1</i>		Уо 01.04
	Развитие физических способностей средствами бега	<i>2</i>		Уо 01.05
			Уо 01.06	
			Уо 01.07	
			Уо 01.08	
			Уо 01.09	
			Уо 04.01	
			Уо 04.02	

				Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.10.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04,</b> <b>ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника выполнения передачи эстафетной палочки. Техника бега.			Уо 01.02
	Тактика эстафетного бега			Уо 01.03
	Правила бега			Уо 01.04
	Подвижные игры и эстафеты с элементами эстафетного бега			Уо 01.05
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики			Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01

				Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Обучение технике передачи эстафетной палочки.	1		Уо 01.02
	Совершенствование техники эстафетного бега.	1		Уо 01.03
	Развитие физических способностей средствами	2		Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01

				3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.11. Прыжок в длину с разбега</b>	<b>Содержание</b>	<i>4</i>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника выполнения повторный бег на отрезках			Уо 01.02
	Контрольные тесты динамики физического развития.			Уо 01.03
	Переменный бег с заданной скоростью.			Уо 01.04
	Подвижные игры и эстафеты с элементами			



	Техника безопасности на занятиях			Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения прыжка в длину.	1		Уо 01.02
	Освоение и совершенствование приёмов приземления	1		Уо 01.03
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		Уо 01.04
	Развитие физических способностей средствами	2		Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07

				Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.12. Основная гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой			Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания			Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом,			Уо 04.01

	со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах			Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле			Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой			Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1		Уо 01.02
	Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1		Уо 01.03
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1		Уо 01.04 Уо 01.05
	Выполнение прикладных упражнений	1		Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02

				Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.13. Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание</b>		4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом		
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	Опорный прыжок через козла:	Опорный прыжок через коня:		
				Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03

	ноги врозь, согнув ноги	боком, углом			3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)	<i>1</i>	Уо 01.02		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	<i>1</i>	Уо 01.03		
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)	<i>1</i>	Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07		
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	<i>1</i>	Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03		

				3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.14. Акробатика.</b>	<b>Содержание</b>		4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»			
	Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсев и прыжок прогнувшись, И.П.		Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06

					3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов	1		Уо 01.02	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов	1		Уо 01.03	
	Освоение а и совершенствование акробатической комбинации	1		Уо 01.04	
	Развитие физических способностей средствами акробатики	1		Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01	

				3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.15. Аэробика</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уo 01.01
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.			Уo 01.02
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			Уo 01.03
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			Уo 01.04
				Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01



				3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	1		Уо 01.02
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	1		Уо 01.03
	Развитие физических способностей средствами аэробики	2		Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				3o 01.01
				3o 01.02
				3o 01.03
				3o 01.04
				3o 01.05
				3o 01.06
				3o 04.01
				3o 04.02
				3o 06.01
				3o 06.02
				3o 06.03
				3o 08.01
				3o 08.02
				3o 08.03
				3o 08.04

<b>Тема 2.16. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп			Уо 01.02
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			Уо 01.03
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.01
				Зо 01.02
				Зо 01.03
				Зо 01.04
				Зо 01.05
				Зо 01.06
				Зо 04.01
				Зо 04.02
				Зо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	4		Уо 01.02
				Уо 01.03

				Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.17.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание</b> Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	4	<b>ОК 01, ОК 04,</b> <b>ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной			Уо 01.06 Уо 01.07
Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра			Уо 01.08
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			Уо 01.09
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой			Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01	Уо 01.01
Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники эстафетного бега	1	ОК 04 ОК 06	Уо 01.02 Уо 01.03
Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1	ОК 08	Уо 01.04
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		Уо 01.05
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега			Уо 01.06
Совершенствование техники метания. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1		Уо 01.07 Уо 01.08

				Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.18.</b> <b>Контрольные тесты</b> <b>динамики</b> <b>физического</b> <b>развития</b>	<b>Содержание</b> Обучение прыжку способом «в шаге». Разбег. Приземление. Прыжок в длину с разбега на результат.	2	<b>ОК 01, ОК 04,</b> <b>ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02

				Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	<i>1</i>		Уо 01.02
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	<i>1</i>		Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01

				Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.19.</b> <b>Физические</b> <b>упражнения для</b> <b>оздоровительных</b> <b>форм занятий</b> <b>физической</b> <b>культурой</b> <b>профессионально-</b> <b>ориентированной</b> <b>направленности</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04,</b> <b>ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью			

				3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	4		



				3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.20.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04
	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>1</sup>			

<sup>1</sup> Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

				3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Yo 01.01 Yo 01.02 Yo 01.03 Yo 01.04 Yo 01.05 Yo 01.06 Yo 01.07 Yo 01.08 Yo 01.09 Yo 04.01 Yo 04.02 Yo 06.01 Yo 06.02 Yo 08.01 Yo 08.02 Yo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01
	Развитие профессионально–значимых физических и психических качеств	4		

				3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Vcero:</b>		78		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

– спортивный комплекс: спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по *13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)*

#### **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 организации 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 печатные издания**

1. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С.Коровин.—Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020.—199с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 12.10.2023).—Библиогр.: с. 193-195.- ISBN 987-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. –Текст: электронный.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека ( основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа : по подписке. – URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 12.10.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

3. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: 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>. (дата обращения : 12.10.2023). – Библиогр. : с. 218-221. – ISBN 987-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный.

4. Коробченко, А.И. Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие / А.И. Коробченко. — Иркутск : ИрГУПС, 2018. — 96 с. — Текст : электронный // УМЦ ЖДТ : электронная библиотека. — URL : <https://umczdt.ru/books/1319/265049/> (дата обращения 12.10.2023). — Режим доступа: по подписке.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Типы оценочных мероприятий</i>	<i>Методы и формы оценки</i>
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения</p> <p>Утренняя зарядка</p> <p>Сдача зачета</p> <p>Практические занятия</p> <p>Зачет</p>
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>Тестирование, наблюдение, анализ</p> <p>Упражнения</p> <p>Практические занятия, зачет</p>

#### Приложение

#### Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины ООД.07 Физическая культура

#### 1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

##### 1.1. Показатели и критерии оценивания

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

### 1.2. Шкалы оценивания при сдаче заданий к форме отчетности при сдаче дифференцированного зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

### 1.3. Описание шкал оценивания

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при

	вместе с образцом их решения.	вместе с образцом их решения.	представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	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 для текущего контроля и промежуточной аттестации - 1 семестр ЛР 03, ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04, ПР 05, ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08

### 2.1 Примерный перечень заданий:

#### 2.1. Задания к текущему контролю - 1 семестр, 1 курс, ЛР 10, ЛР 11, ПР 02, ПР 03, ПР 04

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:

	1-2 сем.	зачет			Не зачет	зачет			Не зачет
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
		Юноши				Девушки			

1.Бег 100м (сек)	1-2 сем.	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)	1 сем.	3.30	3.40	3.50	4.00	3,20	3,30	3,40	4.00
	2 сем.	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)	1-2 сем.	Без учета времени							
5.Прыжки в длину с места, см	1-2 сем.	4.30	3.90	3.80	3.60	3.20	2.90	2.70	2.50
		240	230	215	200	195	180	170	160

## 2.2 Задания к дифференцированному зачету - 2 семестр, ОК1,ОК2,ОК4

1. Ведение 2 шага 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			Незачет «2»
	«5»	«4»	«3»	
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 перечисленно е в задании	Не выполняет

## 2.3. Вопросы, задания к текущему контролю для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа) - 1 семестр, ОК1,ОК2,ОК4

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.

## **2.5. Вопросы, задания к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа) - 2 семестр, ОК 01, ОК 04, 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.

## **3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования**

### **3.1. Примерные задания теста - 1 семестр, ОК 01, ОК 04, 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 тестовые задания к дифференцированному зачету - 2 семестр, ЛР 03, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ПР 01, ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08**

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

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

#### 4. Оценка ответа обучающегося на вопросы дифференцированного зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам 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 ответов на дополнительные	На все дополнительные	Ответы на большую часть	1. Даны неполные	Даны верные ответы на все

вопросы	ые вопросы преподавателя даны неверные ответы.	дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	дополнительные вопросы преподавателя.
---------	--	---	--	---------------------------------------

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.