

Приложение 1
к рабочей программе по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)



Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург
2021

Приложение 1
к рабочей программе по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
_____ Е.А. Минина
« ____ » _____ 2021 г.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург
2021

Оценочные средства составила:

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

Одобрено цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
кафедры Экономика связи.

Протокол ___ от _____

Председатель цикловой комиссии

_____ Н.Н. Савина

Согласовано

Заместитель директора
по учебной работе

_____ А.Н. Белякова

1 Требования к освоению дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать, предусмотренными ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, следующими умениями и знаниями:

уметь:

- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Указанные знания и умения формируют общекультурные компетенции, представленные таблице 1.

Таблица 1

Индекс компетенции	Компетенции (ФГОС)
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является :

- зачет в 1, 2, 3, 4, 5 семестре;
- дифференцированный зачет во 6 семестре.

2 Показатели и критерии оценивания компетенций

В процессе изучения дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения (Таблица 2):

Таблица 2

Индекс компетенции	Результаты обучения (описание компетенции)	Показатели оценки результата
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений; Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и само-страховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Владеет полной системой знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о влиянии физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Знает основы здорового образа жизни; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Владеет основными навыками организации и проведения коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях

Индекс компетенции	Результаты обучения (описание компетенции)	Показатели оценки результата
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений; Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и само-страховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Демонстрирует владения знаниями и навыками для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей. Демонстрирует навыки организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; понимания об активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Процесс оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлен в таблице 3.

Таблица 3

Тип занятия	Номера тем (работ, занятий)	Оценочные средства
ОК 01 - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 02 - Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 3 - Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 4 - Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 6 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 7 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет

Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 09 - Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет

4 Формы и методы текущего контроля знаний и умений

В ходе текущего контроля знаний и умений по дисциплине применяются следующие формы и методы контроля и оценки:

- контрольные тесты и нормативы;
- для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья – защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов;
- проверка выполнения самостоятельных работ.

Перечень методических материалов, описывающих связь оценочных материалов с критериями оценивания уровня сформированных компетенций (знаний, умений):

1 Мишарина Ж.В. Физическая культура: методические указания по выполнению практических занятий / Мишарина Ж.В. – Екатеринбург: УрТИСИ СибГУТИ 2021.

2 Мишарина Ж.В. Физическая культура: методические указания по выполнению самостоятельных работ / Мишарина Ж.В. – Екатеринбург: УрТИСИ СибГУТИ 2021.

4 Формы текущего контроля уровня сформированных компетенций (знаний, умений)

4.1 Практические занятия по дисциплине.

Практическое занятие №1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях в тренажерном зале. Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

Практическое занятие №2 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.

Практическое занятие №3 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.

Практическое занятие №4 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия №5, 6 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.

Практические занятия №7, 8 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.

Практическое занятие №9 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия №10, 11 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.

Практические занятия № 12, 13 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.

Практическое занятие №14 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.

Практические занятия №15, 16 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия №17, 18 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях баскетболом. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.

Практическое занятие №19 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.

Практическое занятие №20 Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты.

Практическое занятие №21 Передачи мяча. Упражнения в парах, группах, на месте, в движении.

Практические занятия №22, 23 Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.

Практические занятия №24, 25 Совершенствование ведения мяча. Остановка: прыжком, в 2 шага. Упражнения в парах, группах. Броски по кольцу.

Практическое занятие №26 Разбор и освоение защитных стоек, передвижений. Упражнения на «обыгрывш» игрока в парах, группах.

Практическое занятие №27 Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.

Практические занятия №28, 29 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. Двусторонняя игра.

Практическое занятие №30 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.

Практические занятия №31, 32 Передачи мяча в парах, группах с последующей атакой кольца. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.

Практические занятия №33, 34 Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.

Практические занятия №35, 36 Совершенствование ведения, передач, бросков, подборов мяча. Двусторонняя игра.

Практическое занятие №37 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях настольным теннисом. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.

Практическое занятие №38 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.

Практическое занятие №39 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.

Практическое занятие №40 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.

Практическое занятие №41 Изучение техники удара - накат: справа, слева.

Практическое занятие №42 Изучение техники удара накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.

Практическое занятие №43 Изучение техники удара - подрезка: справа, слева.

Практическое занятие № 44 Изучение техники удара подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.

Практическое занятие №45 Изучение техники подачи подрезкой.

Практическое занятие №46 Изучение техники приема мяча подрезкой.

Практическое занятие №47 Совершенствование техники накатов справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.

Практическое занятие №48 Совершенствование техники подрезка справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.

Практическое занятие №49 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.

Практическое занятие №50 Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.

Практическое занятие №51 Технические характеристики ракеток - резина, основание. Подбор ракеток.

Практическое занятие №52 Обучение техники выполнения подачи мяча слева, справа с вращением.

Практическое занятие №53 Обучение техники приема мяча, после подачи с вращением.

Практическое занятие №54 Совершенствование навыков подачи и приема мяча с вращением.

Практическое занятие №55 Обучение техники выполнения удара топ-спин.

Практическое занятие №56 Обучение техники приема удара топ-спин.

Практическое занятие №57 Совершенствование навыков применения ударов топ-спин.

Практическое занятие №58 Совершенствование навыков игры разученными ранее способами.

Практическое занятие №59 Двусторонняя игра. Соревновательная подготовка.

Практическое занятие №60 Положение о соревнованиях. Обязанности судей.

Практическое занятие №61 Обучение практическим навыкам судейства. Контрольные игры и соревнования. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.

Практическое занятие №62 Общие развивающие упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.

Критерии оценки освоения

Объем и качество освоения обучающимися знаний и умений проверяются в ходе участия в практическом занятии. Уровень сформированности компетенций оцениваются по результатам выполнения контрольных нормативов.

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости.

Обучающийся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неубажительным причинам.

Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, толчок двумя ногами.

Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляются три попытки. Засчитывается самый лучший результат. Результат не засчитывается, если был совершен заступ в 3-х попытках.

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на перекладине из положения виса (юноши.)

По команде обучающийся из виса хватом сверху подтягивается до пересечения подбородком верхней линии грифа перекладины, затем опускается в вис и т.д. Упражнения выполняются плавно, без рывков и сгибания коленей. Подтягивания за счет разгиба туловища не разрешаются. Интервал между повторениями не более 3-х секунд. Подсчитывается количество правильно выполненных упражнений.

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на низкой перекладине из положения виса лицом вверх (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору.

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Выполнение контрольного норматива поднимание туловища из положения лежа.

Обучающаяся лежит в и.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ноги фиксируются партнером. При подъеме туловища локти должны касаться бедер. При возвращении в и.п. - лежа обязательно касаться лопатками пола. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища за 60 сек.

Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа».

И.п. «упор лежа» - руки на ширине плеч, туловище прямое. По команде обучающийся сгибает руки под углом 90 градусов и возвращается в и.п. Не разрешается прогибать спину и не до конца выпрямлять или сгибать руки. Девушкам допускается опора рук о скамейку. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний.

Выполнение контрольного норматива наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении упражнения на гимнастической скамье по команде обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» ниже уровня скамьи - знаком «+».

Выполнение контрольного норматива отжимание на брусьях (юноши).

Прямыми руками ухватиться за параллельные брусья, не выгибать слишком руки, ноги не касаются пола, хват прямой - ладонями к туловищу. Опуститься вниз, глубина опускания должна быть 90 градусов в локтях, из нижней позиции разгибаем руки и поднимаемся вверх и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

Выполнение контрольного норматива прыжки на скакалке за 60 секунд (девушки).

Контрольный норматив Прыжки на скакалке выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно. При выполнении упражнения по команде обучающийся выполняет прыжки на скакалке в течение 60 секунд. Засчитывается количество пра-

вильно выполненных прыжков.

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.

Специальная физическая подготовка баскетболиста. Обучение технике игры в баскетбол. Обучение тактике игры в баскетбол. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

Выполнение контрольного норматива: Атака кольца после ведения мяча.

Обучающийся с мячом находится у лицевой линии и по команде начинает движение с ведением мяча к противоположному кольцу с остановкой у кольца в 2 шага или прыжком и последующей атакой кольца. После попадания или отскока от щита обучающийся подбирает мяч и двигается с ведением к противоположному кольцу и т.д. Всего 10 попыток атаки кольца. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения с попаданием мяча в кольцо.

Выполнение контрольного норматива: Штрафной бросок.

Обучающиеся встает на линию штрафного броска и совершает бросок по кольцу, не наступая на линию штрафного броска. Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается количество правильно выполненных попаданий (т.е. без заступа за (на) линию штрафного броска).

Выполнение контрольного норматива: Трехочковый бросок.

Обучающиеся встает за линию трехочкового броска и совершает бросок по кольцу, не наступая на линию трехочкового броска. Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается количество правильно выполненных попаданий (т.е. без заступа за (на) линию трехочкового броска).

Раздел 3. Настольный теннис.

Специальная физическая подготовка теннисиста. Обучение технике игры в настольный теннис. Обучение тактике игры в настольный теннис. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

Выполнение контрольного норматива: Прямая подача.

Обучающийся по команде выполняет упражнение «Прямая подача». Мяч должен быть правильно подброшен и правильно ударен. Всего 10 попыток подачи мяча. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Удар-накат.

Обучающийся по команде выполняет упражнение «Удар-накат. Мяч должен быть правильно ударен, выход для удара должен быть по месту и времени правильным. Всего 10 попыток удара-накат. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Удар-подрезка.

Обучающийся по команде выполняет упражнение «Удар-подрезка. Мяч должен быть правильно ударен, выход для удара должен быть по месту и времени правильным. Всего 10 попыток удара-подрезка. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Прием мяча после подачи.

Обучающийся по команде выполняет упражнение «прием мяча после подачи». Мяч должен быть правильно принят (ударен), выход для приема должен быть по месту и времени правильным. Всего 10 попыток. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.

Специальная физическая подготовка волейболиста. Обучение технике игры в волейбол. Обучение тактике игры в волейбол. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

Выполнение контрольного норматива: Верхняя передача мяча в паре, без падения мяча.

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Верхняя передача». На пару дается один мяч. Поочередно обучающиеся делают верхние передачи друг другу, без падения мяча. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Нижняя передача мяча в паре, без падения мяча.

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Нижняя передача». На пару дается один мяч. Поочередно обучающиеся делают нижние передачи друг другу, без падения мяча. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Верхняя прямая подача на противоположную сторону площадки.

Обучающийся встает у лицевой линии волейбольной площадки и по команде выполняет упражнение «Верхняя прямая подача». Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Нападающий удар из любого номера волейбольной площадки через сетку.

Обучающийся встает в левой части волейбольной площадки и по команде выполняет упражнение «Нападающий удар из любого номера». Мяч должен быть правильно передан (способом «верхняя передача») партнеру, стоящему у сетки. Далее обучающийся выполняет разбег, отталкивание и удар по мячу. Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

4.2. Самостоятельные работы по дисциплине (модулю):

Самостоятельная работа №1 Анализ изученного материала.

Самостоятельная работа №2 Чтение учебной и специальной литературы. Чтение учебной и специальной литературы.

Самостоятельная работа №3 Подготовка к практическим занятиям.

Самостоятельная работа №4 Посещение спортивной секции по общей физической подготовке.

Самостоятельная работа №5 Участие в соревнованиях по общей физической подготовке.

Самостоятельная работа №6 Посещение спортивной секции по баскетболу.

Самостоятельная работа №7 Участие в соревнованиях по баскетболу.

Самостоятельная работа №8 Посещение спортивной секции по настольному теннису.

Самостоятельная работа №9 Участие в соревнованиях по настольному теннису.

Самостоятельная работа №10 Посещение спортивной секции по волейболу.

Самостоятельная работа №11 Участие в соревнованиях по волейболу.

Критерии оценки освоения

Усвоенные знания, умения проверяются в ходе ответов на вопросы на диф. зачете, а так же при защите семинарских занятий. Объем и качество освоения обучающимися самостоятельной работы, уровень сформированности компетенций оцениваются по результатам дифференцированного зачета и защиты практических занятий и переводятся в зачет или оценку в соответствии с ранее представленными критериями.

5 Формы промежуточной аттестации уровня сформированных компетенций (знаний, умений)

Формой промежуточной аттестации уровня сформированных компетенций, знаний и умений по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

5.1 Вопросы для подготовки к зачету для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

Общая физическая подготовка

1. Техника выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Упражнения с внешним сопротивлением. Изометрические упражнения.

1. Общие физические упражнения.

2. Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.

3. Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

4. Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.

5. Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом, с помощью прерывного метода

Спортивные игры. Баскетбол.

1. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.

2. Упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.

3. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты. Передачи мяча.

4. Техника бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии. Остановка: прыжком, в 2 шага.

5. Защитные стойки, передвижений. Техника подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.

6. Тактика командных действий при игре в защите «зоной», «лично». Тактика командных действий при игре в защите. Тактика командных действий при игре в нападении.

7. Техника и тактических действий при нападении и при защите против быстрого отрыва.

8. Правила и особенности стритбола. Технические и тактические действия игроков.

Спортивные игры. Настольный теннис.

1. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры. Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста

2. . Техника выполнения прямой подачи справа, слева. Техника выполнения приема мяча после подачи слева, справа. Техника подачи подрезкой.

3. Техника удара – накат: справа, слева. Техника удара – подрезка: справа, слева. Техника приема мяча подрезкой.

4. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении.
5. Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.
6. Техника выполнения подачи мяча слева, справа с вращением. Техника приема мяча, после подачи с вращением.

7. Техника выполнения удара топ-спин. Техника приема удара топ-спин.
8. Техника и тактика игры в паре. Правила перемещений
9. Тактические комбинации с использованием способа «накат».
10. Положение о соревнованиях. Обязанности судей.

Спортивные игры. Волейбол.

1. Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.
2. Подводящие упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.
3. Техника выполнения верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.
4. Техника выполнения нападающего удара – разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон.
5. Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения.
6. Техничко-тактические действия в нападении, в защите. Специальные упражнения.
7. Обучение нижней передаче. Упражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, многоскоки.
8. Расстановка для игры с одним связующим игроком. Обучение, комбинации, тактические действия.
9. Действия и обязанности игроков различного амплуа в командной игре.
10. Судейство игры. Жесты судей, обязанности, регламент турнира.
11. Правила пляжного волейбола. Технические действия.

5.2 Темы для выполнения и защиты рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.
3. Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом.
4. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.
6. История развития физической культуры как дисциплины.
7. Рациональный режим питания при занятиях спортом
8. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
9. Психология физического воспитания.
10. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

11. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
12. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
13. Здоровье и иерархия потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
14. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности в общекультурном развитии человека.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
16. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
17. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышение его устойчивости к вредным воздействиям.
20. Оптимизация сопряженной деятельности обучающихся в учебном труде и спортивном совершенствовании.
21. Спорт высших достижений. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях.
22. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
23. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.
24. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью психофизической подготовке к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, достижения наивысших спортивных результатов.
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта.
26. История Олимпийского движения.
27. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
28. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Известные спортсмены России.
30. Возможность и управление коррекцией физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
32. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

33. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
34. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
35. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
36. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.
37. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
38. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
39. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Диспансеризация.
40. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
41. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
42. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
43. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.
44. Значение личности в спорте.
45. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
46. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной подготовки обучающихся.
47. Социально-экономическая и личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
48. Профессионально-прикладная подготовка обучающихся на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
49. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: формы труда, условий труда, характера труда, режима труда и отдыха.
50. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
51. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
52. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.
53. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
54. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности
55. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

56. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.

57. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

58. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

59. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

60. История Свердловского спорта.

Критерий оценки освоения

Обучающиеся основной медицинской группы выполняют все контрольные нормативы по каждому разделу дисциплины «Физическая культура».

Обучающийся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неубажительным причинам.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, выполняют только те виды контрольных нормативов, которые им не противопоказаны по шифру заболевания. В зависимости от характера заболевания и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья отвечают на перечень теоретических вопросов по основным темам практических занятий и защищают реферат по индивидуальной теме.

5.3 Выполнение контрольных нормативов

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия.

Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, толчок двумя ногами.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см)	Д	180	165	145	<130
	Ю	235	225	210	<200

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на перекладине из положения виса (юноши.)

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на низкой перекладине из положения *виса лицом вверх (девушки)*.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»

Подтягивание на перекладине (раз)	Д	15	10	5	<3
	Ю	12	9	6	<5

Выполнение контрольного норматива поднимание туловища из положения лежа.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз)	Д	40	35	30	<25
	Ю	50	45	40	<30

Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа».

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз)	Д	15	12	8	<6
	Ю	40	30	20	<15

Выполнение контрольного норматива наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Д	10	7	5	<0
	Ю	7	5	3	<0

Выполнение контрольного норматива отжимание на брусьях (юноши).

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Отжимание на брусьях (раз)	Ю	12	10	8	<5

Выполнение контрольного норматива прыжки на скакалке за 60 секунд (девушки).

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки на скакалке за 60 сек (раз)	Д	140	120	100	<80

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (Хват мяча, вращение мяча, работа ног при броске, разведение локтей в стороны, передача тяжести тела, ведение мяча).

Выполнение контрольного норматива: Атака кольца после ведения мяча.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»

Атака кольца после ведения мяча (раз)	Д	6	4	2	<2
	Ю	6	4	2	<2

Выполнение контрольного норматива: Штрафной бросок.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Штрафной бросок (раз)	Д	4	3	2	<1
	Ю	4	3	2	<1

Выполнение контрольного норматива: Трехочковый бросок.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Трехочковый бросок (раз)	Д	3	2	1	<1
	Ю	3	2	1	<1

Раздел 3. Спортивные игры. Настольный теннис.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (Хват ракетки, вращение мяча, работа ног при игре и т.д.).

Выполнение контрольного норматива: Прямая подача.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прямая подача (раз)	Д	8	6	4	<3
	Ю	8	6	4	<3

Выполнение контрольного норматива: Удар-накат.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Удар-накат (раз)	Д	8	6	4	<3
	Ю	8	6	4	<3

Выполнение контрольного норматива: Удар-подрезка.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Удар-подрезка (раз)	Д	8	6	4	<3
	Ю	8	6	4	<3

Выполнение контрольного норматива: Прием мяча после подачи.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прием мяча после подачи (раз)	Д	8	6	4	<3
	Ю	8	6	4	<3

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (постановка пальцев

при приеме, разведение локтей при передаче, выход к мячу, наличие напряжения в руках и т.д.).

Выполнение контрольного норматива: Верхняя передача мяча в паре, без падения мяча.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Верхняя передача мяча в паре, без падения мяча (раз)	Д	20	15	10	<9
	Ю	30	25	20	<15

Выполнение контрольного норматива: Нижняя передача мяча в паре, без падения мяча.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Нижняя передача мяча в паре, без падения мяча (раз)	Д	15	13	10	<9
	Ю	20	15	10	<9

Выполнение контрольного норматива: Верхняя прямая подача на противоположную сторону площадки.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Верхняя прямая подача на противоположную сторону площадки (раз)	Д	7	6	5	<4
	Ю	7	6	5	<4

Выполнение контрольного норматива: Нападающий удар из любого номера волейбольной площадки через сетку.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Нападающий удар из любого номера волейбольной площадки через сетку (раз)	Д	7	6	5	<4
	Ю	7	6	5	<4

Критерии оценки решения тестовых заданий

За правильный ответ на вопрос тестового задания выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос тестового задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки тестовых заданий:

Процент результативности (правильных ответов на вопросы тестового задания)	Оценка уровня подготовки
90 – 100	отлично
75 – 89	хорошо
60 – 74	удовлетворительно
менее 60	неудовлетворительно

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в следующих формах: зачет (1, 2, 3, 4, 5 семестр).

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий. Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестации и переводятся в оценку в соответствии с таблицей:

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачет»	<p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов, а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов. Обучающийся демонстрирует сформированность компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 4. Средства профилактики перенапряжения. <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«не зачет»	<p>Обучающийся демонстрирует сформированность компетенций на уровне ниже порогового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.</p> <p>Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 4. Средства профилактики перенапряжения. <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в следующих формах: дифференцированный зачет (6 семестр).

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий.

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестации и переводятся в оценку в соответствии с таблицей:

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«отлично»	<p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 70% контрольных тестов и нормативов на «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «отлично». Обучающийся демонстрирует сформированность компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 4. Средства профилактики перенапряжения. <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«хорошо»	<p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «хорошо». Обучающийся демонстрирует сформированность компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 4. Средства профилактики перенапряжения. <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«удовлетворительно»	<p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 50% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «удовлетворительно». Обучающийся демонстрирует сформированность компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 4. Средства профилактики перенапряжения.

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
	Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.
«неудовлетворительно»	<p>Обучающийся не выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет менее 50% контрольных тестов и нормативов на «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «неудовлетворительно».</p> <p>Обучающийся демонстрирует сформированность компетенций на уровне ниже порогового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.</p> <p>Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 4. Средства профилактики перенапряжения. <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>

Литература

Основная:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительная:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.