

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 общеобразовательной дисциплине

## **ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация: специалист по монтажу и обслуживанию  
телекоммуникаций

Год начала подготовки: 2024

Екатеринбург  
2023

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  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации  
по общеобразовательной дисциплине

## **ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация: специалист по монтажу и обслуживанию  
телекоммуникаций

Год начала подготовки: 2024

Екатеринбург  
2023

**Оценочные средства составил:**

Бугров А.С. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Экономика связи.

Протокол 3 от 16.11.23  
Председатель цикловой комиссии

  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

**Оценочные средства составила:**

Фончукова А.С. - 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 учебной дисциплины

Для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначены оценочные средства.

Оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля знаний обучающихся и промежуточной аттестации.

Дисциплина «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся общих компетенций (Таблица 1).

Таблица 1

Индекс компетенции	Компетенции (ФГОС)
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

## 2 Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3 Текущий контроль знаний и умений обучающихся**

#### **3.1 Формы и методы текущего контроля**

Оценка уровня освоения дисциплины предполагает проведение текущего контроля, представляющего собой контрольные точки, итоги которых отражают процентное выполнение практических занятий.

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.

#### **3.2 Практические занятия**

Перечень практических занятий, в ходе которых проверяются знания и умения обучающихся по дисциплине.

1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях в тренажерном зале.

2 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.

3 Упражнения с преодолением веса собственного тела.

4 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.

5 Упражнения с внешним сопротивлением.

6 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.

7 Изометрические упражнения.

8 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.

9 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.

10 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.

11 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.

12 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.

13 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.

14 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.

15 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами. Выполнение контрольных нормативов.

16 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях баскетболом. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.

17 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.

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

19 Передачи мяча. Упражнения в парах, группах, на месте, в движении.

20 Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.

21 Совершенствование ведения мяча. Остановка: прыжком, в 2 шага. Упражнения в парах, группах. Броски по кольцу.

22 Разбор и освоение защитных стоек, передвижений. Упражнения на «обыгрыш» игрока в парах, группах.

23 Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.

24 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. Двусторонняя игра.

25 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.

26 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях настольным теннисом. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.

27 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.

28 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.

29 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.

30 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях волейболом.

31 Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.

32 Подводящие упражнения на «чувство мяча».

33 Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.

34 Постановка рук для верхней передачи. Упражнения у стены, в парах, группах, в движении, через сетку.

35 Совершенствование верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.

#### *Критерии оценки освоения*

Усвоенные знания, умения проверяются в ходе оценивания практической работы на занятиях, сдачи контрольных нормативов и контрольных упражне-



ний; для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья - защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов. Объем и качество освоения обучающимися практического занятия, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по выполнению задач практического занятия и сдачи контрольных нормативов или упражнений и выставляется оценка в соответствии с таблицей 2.

Таблица 2

Оценка	Характеристика уровня освоения дисциплины
«отлично»	Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 70% контрольных тестов и нормативов на «отлично».
«хорошо»	Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «отлично».
«удовлетворительно»	Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 50% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «удовлетворительно».
«неудовлетворительно»	Обучающийся не выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет менее 50% контрольных тестов и нормативов на «удовлетворительно».

#### **4 Формы промежуточной аттестации уровня сформированных компетенций (знаний, умений)**

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

Перечень теоретических вопросов для подготовки к дифференцированному 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.
2. Общие физические упражнения.
3. Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.
4. Техника выполнения упражнений для развития гибкости.
5. Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.
6. 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 различных амплуа в командной игре.

10. Судейство игры. Жесты судей, обязанности, регламент турнира.

11. Правила пляжного волейбола. Технические действия.

4.2 Темы 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 студентов 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 студентов.
47. Социально-экономическая и личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
48. Профессионально-прикладная подготовка студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
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 студента.
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.

Критерии оценки выполнения контрольных тестов и нормативов; ответов на теоретические вопросы и защиты рефератов, для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

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

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, выполняют только те виды контрольных

нормативов, которые им не противопоказаны по шифру заболевания.

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.

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий. Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестации и переводятся в оценку в соответствии с таблицей 3:

Таблица 3

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 дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li><li>2. Основы здорового образа жизни.</li><li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li><li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li></ol> <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 дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li><li>2. Основы здорового образа жизни.</li><li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li><li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li></ol> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«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 дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«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». Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных 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"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <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

### Основные электронные издания:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный.
2. 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>.

### Дополнительные электронные издания:

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>.
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>.

### Дополнительные источники:

- 1 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 4 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).