

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова



Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

15.02.16 Технология машиностроения

Профиль подготовки
технологический

Квалификация выпускника
техник-технолог
Форма обучения
очная

Саратов
2026

Разработчики: преподаватели А.А. Щеголева, Ю.В. Пчелинцева 
Программа одобрена на заседании ЦК физического воспитания и ОБЖ
от 18.03.26 протокол № 7

Председатель ЦК физического воспитания и ОБЖ

 А.А.Карпухин

Директор
Колледжа радиоэлектроники
имени П. Н. Яблочкова

 О. В. Бреус

Зам. директора по УР

 Н.Н. Чернова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения Приказ Минпросвещения России от 14.06.2022 № 444 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.07.2022. Регистрационный № 69122)).

Организация - разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова.

Разработчики: Щеголева А.А., Пчелинцева Ю.В. - преподаватели Колледжа радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

ПРИЛОЖЕНИЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина относится к социально- гуманитарному циклу.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли 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.

ОК, которые активизируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 166 часов,

в том числе:

учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем 160 часов;

самостоятельной работы обучающегося 6 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	166
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	6
в том числе:	
участие в соревнованиях по видам спорта	6
Промежуточная аттестация в форме зачета и зачета с оценкой.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка.	Содержание	24	
	Практические занятия	22	2
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	6	
	2.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	8	
	3.Подготовка к выполнению тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года. Сдача КН.	8	
	Самостоятельная работа	2	
	Тематика самостоятельной работы: участие в соревнованиях по ОФП.		
Тема 1.2 Легкая атлетика.	Содержание	30	
	Практические занятия	28	2
	1.Определение физической подготовленности студента. Правила соревнований. Тестирование.	6	
	2.Бег на короткие дистанции.	6	
	3. Бег на средние дистанции.	6	
	4.Кроссовая подготовка.	4	
	5.Метание в цель.	4	
	6.Прыжки в длину.	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Тематика самостоятельной работы: участие в соревнованиях по легкой атлетике.		
Тема 1.3 Спортивные игры (баскетбол).	Содержание	32	
	Практические занятия	30	2
	1.Повтор техники нападения и защиты.	6	
	2.Элементы тактики игры в нападении и защите.	6	
	3.Учебные и двусторонние игры.	6	
	4.Развитие специальных физических качеств баскетболиста с помощью круговой тренировки.	4	
	5.Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).	4	
	6.Сдача контрольных заданий.	4	
	Самостоятельная работа	2	
	Тематика самостоятельной работы: участие в соревнованиях по баскетболу.		

Тема 1.4 Гимнастика.	Содержание	14	
	Практические занятия	14	
	1.Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2	2
	2.Повтор комплекса дыхательных упражнений.	2	
	2.Работа на высокой и низкой перекладине.	2	
	3.Гимнастические упражнения на матах.	2	
	4.Сдача контрольных заданий.	6	
Тема 1.5 Спортигры (волейбол).	Содержание	32	
	Практические занятия	32	2
	1.Повтор техники нападения и защиты.	6	
	2.Элементы тактики игры в нападении и защите.	6	
	3.Учебные и двусторонние игры.	6	
	4.Развитие специальных физических качеств волейболиста с помощью круговой тренировки.	6	
	5.Проведение судейства во время игры волейбол.	4	
	6.Сдача контрольных заданий.	4	
Тема 1.6 Виды спорта по выбору. (Баскетбол, Стритбол, Волейбол, Футбол, Лыжная подготовка, Коньки, Ритмическая гимнастика, Атлетическая гимнастика, Плавание, Стрельба, Туризм и т.д.)	Содержание	34	
	Практические занятия	34	2
	1.Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта. Правила соревнований избранного вида спорта.	4	
	2.Составление и проведение разминки для занятий избранным видом спорта.	8	
	3.Освоение техники и тактики двигательных действий. Учебные игры.	8	
	4.Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонние игры.	8	
	5.Сдача контрольных нормативов.	6	
Всего		166	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы предусматривает возможность использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционного обучения.

При реализации рабочей программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) предусмотрено информационное обеспечение обучения, включающее предоставление учебных материалов в различных формах.

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- скакалка гимнастическая
- сетка волейбольная
- щит баскетбольный навесной с кольцом;
- стол настольный теннис;
- ракетки теннисные.

Технические средства обучения: свисток, секундомер, рулетка, видеокамера, компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 **Физическая культура** : учебное пособие / под редакцией Е. В. Конеевой – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : ЮРАЙТ, 2022. – 600 с. – (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.
- 2 **Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура : учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Писемский. – Москва : ЮРАЙТ, 2023. – 494 с. – (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.
- 3 **Лях, В. И.** Физическая культура. 10-11 классы : учебник / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 7-е изд. – Москва : Просвещение, 2023. – 237 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

- 1 **Лебедихина, Т. М.** Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-7996-2054-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html> (дата обращения: 18.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
- 2 **Бишаева, А. А.** Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2012. – 304 с. – Текст : непосредственный.
- 3 **Виленский, М. Я.** Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 18.03.2026). — Текст : электронный.
- 4 **Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения** / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 520 с. – (Высшее профессиональное образование). – Текст : непосредственный.
- 5 **Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие / под общей редакцией Е. В. Коняевой. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : ЮРАЙТ, 2022. – 323 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный.



4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения адаптированы для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусмотрено для них увеличение времени на подготовку к зачетам, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа на зачете и проведение аттестации в несколько этапов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Перечень знаний, осваиваемых в рамках предмета: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения.	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания; Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»; Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы; Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.
Перечень умений, осваиваемых в рамках предмета: -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.	Ежедневное использование комплекса УГГ; В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя; Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление; Демонстрировать соответствие контрольным нормам; Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы; Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта; Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в кружках; С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта; Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности; Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	Знать: необходимость самообразования и повышения квалификации в профессиональной деятельности	Тестирование.
	Уметь: определять задачи профессионального и личностного развития	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Знать: Правила поведения на спортивных объектах. Современного состояния физической культуры и спорта. Форм и содержание физических упражнений. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	Тестирование.
	Уметь: обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; Владеть основными приемами неотложной доврачебной помощи.	
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Знать: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных и письменных сообщений.	Тестирование.
	Уметь: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	Тестирование.

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	специальности; средства профилактики перенапряжения.	
	Уметь: использовать физкультурно -оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	

Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
3-7 семестр	Не умеет - распознавать задачу в профессиональном контекст; - определять этапы решения задачи; - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; - тестировать; - описывать концепции сетевой безопасности; - грамотно излагать свои мысли; - использовать современное ПО Не знает - актуальный профессиональный контекст; - номенклатуру информационных источников; - методы оценки ситуации; - современные средства и устройства информатизации; - архитектуру и функции операционных систем; - технологию управления компьютерными комплексами.	Не в полном объеме умеет - распознавать задачу в профессиональном контекст; - определять этапы решения задачи; - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; - тестировать; - описывать концепции сетевой безопасности; - грамотно излагать свои мысли; - использовать современное ПО. Знает не в полном объеме - актуальный профессиональный контекст; - номенклатуру информационных источников; - методы оценки ситуации; - современные средства и устройства информатизации; - архитектуру и функции операционных систем; - технологию управления компьютерными комплексами.	Умеет с помощью преподавателя - распознавать задачу в профессиональном контекст; - определять этапы решения задачи; - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; - тестировать; - описывать концепции сетевой безопасности; - грамотно излагать свои мысли; - использовать современное ПО. Хорошо знает - актуальный профессиональный контекст; - номенклатуру информационных источников; - методы оценки ситуации; - современные средства и устройства информатизации; - архитектуру и функции операционных систем; - технологию управления компьютерными комплексами.	Умеет самостоятельно - распознавать задачу в профессиональном контекст; - определять этапы решения задачи; - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; - тестировать; - описывать концепции сетевой безопасности; - грамотно излагать свои мысли; - использовать современное ПО. Знает в полном объеме - актуальный профессиональный контекст; - номенклатуру информационных источников; - методы оценки ситуации; - современные средства и устройства информатизации; - архитектуру и функции операционных систем; - технологию управления компьютерными комплексами.

Оценочные материалы (далее-ОМ) позволяют оценить достижение запланированных результатов обучения по учебной дисциплине «Физическая культура». Проверка освоения общих и профессиональных компетенций осуществляется с помощью тестовых заданий.

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся ответы.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) проработать информационный материал по дисциплине, предварительно проконсультироваться с преподавателем по вопросам выбора учебной литературы;

б) выяснить условия тестирования: количество тестовых заданий, количество времени на выполнение тестов, система оценки результатов;

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Далее нужно выбрать правильные ответы (их может быть несколько). На отдельном листке ответов необходимо выписать цифру вопроса и буквы или цифры соответствующие правильным ответам;

Критерии оценивания теста:

Вопрос теста предполагает 1 правильный вариант ответа.

Указан 1 вариант, который является правильным 1 балл;

Указан 1 вариант, который является неправильным 0 баллов.

ОМ учебной дисциплины « Физическая культура» включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета, зачета с оценкой

При реализации образовательной программы может применяться электронное и дистанционное обучение.

Дистанционное обучение – это такое обучение, при котором преподаватель и обучающийся воздействуют на расстоянии. Оно включает в себя видеосвязь, электронные платформы, которые позволяют обучающимся продолжать обучение.

Электронное обучение - это подкатегория дистанционного обучения, которая использует интернет и электронные технологии. К ним относятся онлайн-курсы, электронные книги, обучающие видео, вебинары и т. п.

Реализация учебных планов также предусматривает получение среднего профессионального образования для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В зависимости от категории лиц с нарушениями, можно применять следующие методы и приёмы обучения: при необходимости, для подготовки к ответу, студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5–2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проверочных работ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Подготовка, при необходимости, учебных и контрольно-измерительных материалов в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями (для студентов с нарушениями зрения учебные материалы подготавливаются с применением укрупненного шрифта, используются аудиозаписи занятий; для студентов с нарушением слуха предоставляются электронные лекции, печатные раздаточные материалы с заданиями для самостоятельной работы).

1.1 Задания для текущего контроля

Задание для оценки «ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях».

Тесты для оценки

Вариант 1

1.Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- а) Подготовка к соревнованиям;
- б) Специально направленное использование средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;
- в) Общая физическая подготовка.

2.Какой из перечисленных факторов в наибольшей степени влияет на здоровье человека?

- а) Наследственность;
- б) Образ жизни;
- в) Экология.

3.Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?

- а) Только занятия спортом;
- б) Рациональное питание, физическая активность, режим дня, отказ от вредных привычек;
- в) Только правильное питание.

4.Какова основная цель физического воспитания в вузе?

- а) Выполнение спортивных нормативов;
- б) Формирование физической культуры личности и готовности к трудовой деятельности;
- в) Подготовка профессиональных спортсменов.

5.Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой?

- а) Контроль со стороны преподавателя;
- б) Наблюдение за своим состоянием здоровья и физической подготовкой;
- в) Участие в соревнованиях.

Вариант 2

1.Какой из перечисленных видов спорта наиболее эффективно развивает выносливость?

- а) Баскетбол;
- б) Плавание;
- в) Тяжёлая атлетика.

2.Что такое гиподинамия?

- а) Избыток физической активности;
- б) Недостаток двигательной активности;
- в) Переутомление.

3.Какой из перечисленных элементов не относится к составляющим здорового образа жизни?

- а) Закаливание;
- б) Курение;
- в) Соблюдение режима дня.

4.Что такое личная гигиена?

- а) Уход за спортивным инвентарём;
- б) Совокупность гигиенических правил для сохранения здоровья;
- в) Посещение врача.

5.Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?

- а) Сила;
- б) Гибкость;
- в) Статическая выносливость.

Задание для оценки «ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде».

Тесты для оценки

Вариант 1

1.Что такое командная работа в физической культуре?

- а) Индивидуальные занятия спортом;

- б) Совместные действия для достижения общей цели;
 - в) Соревнования между отдельными участниками.
- 2.Какое качество наиболее важно для успешной работы в команде?**
- а) Сила;
 - б) Коммуникабельность;
 - в) Гибкость.
- 3.Что способствует сплочению коллектива в спортивной команде?**
- а) Индивидуальные тренировки;
 - б) Совместные тренировки и участие в соревнованиях;
 - в) Разделение на группы по интересам.
- 4.Какова роль капитана команды?**
- а) Только следить за дисциплиной;
 - б) Организовывать и мотивировать команду, поддерживать общение;
 - в) Играть лучше всех.
- 5.Что такое «спортивное товарищество»?**
- а) Соревнование между командами;
 - б) Взаимопомощь и поддержка друг друга в команде;
 - в) Индивидуальные достижения.

Вариант 2

- 1.Как можно разрешить конфликт в команде?**
- а) Игнорировать проблему;
 - б) Обсудить ситуацию и найти компромисс;
 - в) Исключить участника из команды.
- 2.Какое значение имеет доверие в команде?**
- а) Не имеет значения;
 - б) Способствует лучшему взаимодействию и результатам;
 - в) Мешает достижению целей.
- 3.Что такое «коллективная ответственность»?**
- а) Ответственность только одного участника;
 - б) Общая ответственность всех членов команды за результат;
 - в) Ответственность тренера.
- 4.Как можно развивать навыки работы в команде?**
- а) Заниматься только индивидуально;
 - б) Участвовать в командных играх и совместных проектах;
 - в) Избегать общения с другими.
- 5.Какова основная цель командных спортивных игр?**
- а) Индивидуальные достижения;
 - б) Совместная работа для победы команды;
 - в) Соревнование с тренером.

Задание для оценки «ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

Тесты для оценки

Вариант 1

- 1.Что такое физическая культура?**
- а) Только занятия спортом;
 - б) Часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека;
 - в) Учебный предмет в школе.

2.Какова основная цель физического воспитания в вузе?

- а) Подготовка профессиональных спортсменов;
- б) Формирование физической культуры личности и готовности к трудовой деятельности;
- в) Выполнение спортивных нормативов.

3.Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?

- а) Только правильное питание;
- б) Рациональное питание, физическая активность, режим дня, отказ от вредных привычек;
- в) Только занятия спортом.

4.Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?

- а) Сила;
- б) Гибкость;
- в) Статическая выносливость.

5.Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой?

- а) Контроль со стороны преподавателя;
- б) Наблюдение за своим состоянием здоровья и физической подготовкой;
- в) Участие в соревнованиях.

Вариант 2

1.Какой из перечисленных видов спорта наиболее эффективно развивает выносливость?

- а) Баскетбол;
- б) Плавание;
- в) Тяжёлая атлетика.

2.Что такое гиподинамия?

- а) Избыток физической активности;
- б) Недостаток двигательной активности;
- в) Переутомление.

3.Какой из перечисленных элементов не относится к составляющим здорового образа жизни?

- а) Закаливание;
- б) Курение;
- в) Соблюдение режима дня.

3.Что такое личная гигиена?

- а) Уход за спортивным инвентарём;
- б) Совокупность гигиенических правил для сохранения здоровья;
- в) Посещение врача.

4.Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?

- а) Сила;
- б) Гибкость;
- в) Статическая выносливость.

5.Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой?

- а) Контроль со стороны преподавателя;
- б) Наблюдение за своим состоянием здоровья и физической подготовкой;
- в) Участие в соревнованиях

Задание для оценки «ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности».

Тесты для оценки

Вариант 1

1.Какое из перечисленных средств физической культуры наиболее эффективно для укрепления здоровья?

- а) Только силовые тренировки;
- б) Регулярные физические упражнения, включая аэробные и силовые нагрузки;

в) Только растяжка.

2.Что такое гиподинамия?

- а) Избыток физической активности;
- б) Недостаток двигательной активности;
- в) Переутомление.

3.Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?

- а) Сила;
- б) Гибкость;
- в) Статическая выносливость.

3.Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?

- а) Только правильное питание;
- б) Рациональное питание, физическая активность, режим дня, отказ от вредных привычек;
- в) Только занятия спортом.

4.Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?

- а) Сила;
- б) Гибкость;
- в) Статическая выносливость.

Вариант 2

1.Какова основная цель физического воспитания в вузе?

- а) Подготовка профессиональных спортсменов;
- б) Формирование физической культуры личности и готовности к трудовой деятельности;
- в) Выполнение спортивных нормативов.

2.Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой?

- а) Контроль со стороны преподавателя;
- б) Наблюдение за своим состоянием здоровья и физической подготовкой;
- в) Участие в соревнованиях.

3.Какой из перечисленных видов спорта наиболее эффективно развивает выносливость?

- а) Баскетбол;
- б) Плавание;
- в) Тяжёлая атлетика.

4.Какой из перечисленных элементов не относится к составляющим здорового образа жизни?

- а) Закаливание;
- б) Курение;
- в) Соблюдение режима дня.

5.Что такое личная гигиена?

- а) Уход за спортивным инвентарём;
- б) Совокупность гигиенических правил для сохранения здоровья;
- в) Посещение врача.

1.2 Промежуточная аттестация

1 Список теоретических вопросов:

	<i>Вопрос</i>	<i>Компетенция в соответствии с РПД</i>
1	Общая физическая подготовка. В чём заключаются основные задачи ОФП?	ОК.03, ОК.04,ОК.05, ОК.08
2	Легкая атлетика. Перечислите основные виды лёгкой атлетики.	ОК.03, ОК.04,ОК.05, ОК.08
3	Спортивные игры (Волейбол). Техника игры в волейбол.	ОК.03, ОК.04,ОК.05, ОК.08
4	Спортивные игры (Баскетбол). Техника игры в баскетбол.	ОК.03, ОК.04,ОК.05,

		ОК.08
5	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.08
6	Виды спорта по выбору. Расскажите о любимом виде спорта.	ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.08

2.Методические рекомендации по подготовке к зачету/зачету с оценкой:

Изучение учебной дисциплины завершается зачетом/зачетом с оценкой (в соответствии с учебным планом образовательной программы). Зачет с оценкой за семестр выставляется по текущей успеваемости.

Критерии оценивания

Оценка «отлично» выставляется в случае, если студент добросовестно занимался в течение всего семестра (во время очного обучения и во время дистанционного обучения, а также электронного обучения с помощью портала Ipsilon): наличие лекционного материала, выполнение домашних работ, всех практических предусмотренных рабочей программой по изучаемой дисциплине преимущественно на оценку «отлично».

Оценка «хорошо» выставляется в случае, если студент добросовестно занимался в течение всего семестра (во время очного обучения и во время дистанционного обучения, а также электронного обучения с помощью портала Ipsilon): наличие лекционного материала, выполнение практических и домашних работ не ниже чем на оценку «хорошо».

Оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если студент не совсем добросовестно занимался в течение всего семестра (во время очного обучения и во время дистанционного обучения, а также электронного обучения с помощью портала Ipsilon): наличие лекционного материала, выполнение практических и домашних работ на оценку «удовлетворительно».

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если студент не добросовестно занимался в течение всего семестра: отсутствие лекционного материала, нет выполненных практических и домашних работ или они выполнены на оценку «неудовлетворительно».

Студент не будет аттестован по учебной дисциплине в случае, если он постоянно отсутствовал на занятиях во время очного обучения и не выходил на связь с преподавателем во время дистанционного обучения, не пользовался электронным обучением с помощью портала Ipsilon.

Обучающийся, не сдавший зачет/зачет с оценкой, допускается к повторной сдаче после дополнительной самостоятельной подготовки.