

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Принято
Учебно-методической комиссией
института среднего
профессионального образования
Протокол № 2 от «07» сентября 2023 г.



О.С. Гаврилова
«08» сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей**

базовый уровень подготовки

Квалификация выпускника


специалист

Форма обучения

очная

Ставрополь, 2023 год

Рассмотрена и одобрена
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2017 г.
председатель цикловой комиссии
 / И.И. Иванова
подпись

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1568, зарегистрированного Министерством юстиции (26 декабря 2016 г., рег. № 44946), и примерной основной образовательной программы подготовки специалиста среднего звена, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный аграрный университет»

Разработчик:

Росва С.С., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность


подпись

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ. 04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ. 04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|---|--|
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | основы здорового образа жизни |
| | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности |
| | | средства профилактики перенапряжения |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 172 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | |
| в том числе: | |
| практические занятия | 172 |
| Самостоятельная работа | |
| Промежуточная аттестация | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование раздела и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует компонент программы |
|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 172 | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | 2 | ОК 08 |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 48 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | 18 | ОК 08 |
| | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с места | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 17 | ОК 08 |
| | Техника бега по дистанции | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | ОК 08 |
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | | |

| | | | |
|--|--|-----------|-------|
| | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Содержание учебного материала | 13 | ОК 08 |
| | Техника бега на средние дистанции. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 48 | |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Содержание учебного материала | 12 | ОК 08 |
| | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Содержание учебного материала | 12 | ОК 08 |
| | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | | ОК 08 |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | Содержание учебного материала | 12 | ОК 08 |
| | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |

| | | | |
|---|--|-----------|-------|
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание учебного материала | 12 | ОК 08 |
| | Техника владения баскетбольным мячом | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| Раздел 4. Волейбол | | 48 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Содержание учебного материала | 12 | ОК 08 |
| | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | Содержание учебного материала | 12 | ОК 08 |
| | Техника нижней подачи и приёма после неё | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | |
| Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара | Содержание учебного материала | 12 | ОК 08 |
| | Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Отработка техники прямого нападающего удара | | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание учебного материала | 12 | ОК 08 |
| | Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | | 15 | |
| Тема 5.1 Легкоатлетическая | Содержание учебного материала | 15 | ОК 08 |
| | Техника коррекции фигуры | | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|------------|--|
| гимнастика, работа на тренажерах | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 6 станций | | |
| Всего: | | 172 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал:

Оснащение игрового зала для игры в баскетбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло – 1 шт., кольца баскетбольные – 2шт., щиты баскетбольные – 2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2шт., мячи баскетбольные – 20шт., скакалка – 10 шт., набивные мячи – 5 шт., корзина для мячей – 2 шт.

Оснащение игрового зала для игры в волейбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло – 1 шт., волейбольные стойки – 1шт., волейбольная сетка – 1 шт., антенны – 1 шт., судейская вышка – 1 шт., настольное табло – 1шт., волейбольный мяч – 20 шт., корзина для мячей – 1 шт., сумка для мячей – 1 шт., насос-манометр – 1шт.

Оснащение игрового зала для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч футбольный – 10шт., манишки – 20 шт., фишки для разметки поля – 50шт., сумка-баул для мячей – 1шт., тактическая доска – 1 шт.

Зал лёгкой атлетики:

Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.

Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.

Зал тяжёлой атлетики:

Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наклонная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг. – 16 шт., 20г. – 18шт., 25 кг. – 22 шт.,50 кг. – 4 шт., 10 кг. – 16 шт., 5 кг. – 18шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг. – 2шт., 1,5 кг. – 2шт.,1,25кг. – 2 шт., 1кг. – 2 шт., 0,5 кг. – 2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг. – 2 шт., v-гриф – 10кг. – 3 шт., гриф 20 кг. – 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.

Зал аэробики:

Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование – 1 шт., степ-платформа –18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.

Зал борьбы:

Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга –1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником- 4шт.,шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса – 1шт., штанга – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных

ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 24.08.2023).

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 24.08.2023).

8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 24.08.2023).

10. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739>.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|--|
| Перечень знаний, формируемых в рамках учебной дисциплины | | |
| 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 | Демонстрирует знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| Перечень умений, формируемых в рамках учебной дисциплины | | |
| 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 | Демонстрирует умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов |

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Физическая культура»

Требования к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

| Коды компетенций по ФГОС | Компетенции | Результат освоения |
|--------------------------|--|---|
| Общие компетенции | | |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | <p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья профессиональной деятельности; методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> |

Личностные результаты:

- ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

Требования к результатам освоения дисциплины:

уметь:

У₁ – уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *знать:*

З₁ – о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека;

З₂ - основы здорового образа жизни.

Паспорт фонда
оценочных
средств

Специальность 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Дисциплина: «Физическая культура»

| № п/п | Контролируемые дидактические единицы | Контролируемые компетенции (или их части) | Кол-во тестовых заданий | Другие оценочные средства | |
|-------|---|---|-------------------------|---|--------|
| | | | | вид | кол-во |
| 1. | Раздел 1 Теоретический материал | ОК-08; З1; З2; ЛР 7; ЛР 9 | 20 | | |
| 2. | Раздел 2 Методико-практические занятия | ОК-08; З1; У1 ЛР 7; ЛР 9 | | Самостоятельно е проведение части занятия Домашнее задание | 6 6 |
| 3. | Раздел 3 Практические занятия | ОК-08; У1 ЛР 7; ЛР 9 | | | |

| | | | | | |
|--------|--|--|----|--|----|
| | | | | настольного тенниса Челночный бег Тест на гибкость | |
| Всего: | | | 20 | | 90 |

Методика проведения контроля по проверке базовых знаний по дисциплине: Физическая культура

Раздел 1. Теоретический материал.

Контролируемые компоненты: ОК-08; З₁; З₂; ЛР 7; ЛР 9

Комплекс тестовых заданий по теоретическому разделу программы Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья

Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?

+отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

Здоровый образ жизни, это –

тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

+типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?

рождаемость средняя

продолжительность жизни

+работоспособность

прирост населения

Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?

пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов +пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

пища должна быть доброкачественной

Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?

режим труда и отдыха, организация сна

режим питания, организация двигательной активности

профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

+низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни **Какова**

последовательность процедур закаливания? +воздушные ванны, обтирание,

обливание, моржевание обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание воздушные ванны,

обливание, обливание, моржевание **К качественным характеристикам**

здоровья не относится:

абсолютно здоров

практически

здоров не здоров

+ослаблен

Количественным критерием здоровья принято считать величину:

+максимального потребления кислорода (МПК)

частоту сердечных сокращений (ЧСС)

минутный объем крови (МОК) ударный объем

крови (УОК)

Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает

влияние на здоровье? +образ жизни генетика человека внешняя среда

уровень здравоохранения

Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:

удаление внешних причин негативного воздействия на организм

+укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние

причины развития заболеваний

борьба с негативным воздействием окружающей среды лечебно-профилактические

мероприятия

Тема 4. Психофизические основы учебного и производственного труда

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение

работоспособности неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация –

оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;

вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная

компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

+вработывание- оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая

компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

Что является верным при определении понятия «физическое утомление»:

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной

физической деятельности;

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или

длительной физической деятельности; состояние, сопровождающееся комплексом

функциональных нарушений двигательного аппарата;

суммарный результат недовосстановления после физической работы;

Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения:

релаксация;

+аутогенная тренировка;

медитация; психофизическая

концентрация.

Усталость – это:

физиологическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и

двигательной активности;

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении

работоспособности;

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к

работе;

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним

условиям среды;

Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах: легкая; средняя; +большая; умеренная.

Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:

аэробная гимнастика; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; атлетическая гимнастика;
+дыхательные упражнения и релаксации.

Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.); физические (освещенность, температура, шум и т.п.); психологические (настроение, мотивация и т.п.);

+социологические

Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:

срочное утомление;

+хроническое утомление;

умственное утомление;

физическое утомление.

Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:

+острое утомление;

хроническое утомление;

умственное утомление;

физическое утомление.

Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий.

Верно все, кроме: систематичность в работе;

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой.

четкое планирование работы;

порядок на рабочем месте.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Укажите оптимальное количество обще развивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия

1-2 упражнения

4-5 упражнений

+8-12 упражнений

20-25 упражнений

Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий?

утром (сразу после

сна) перед обедом

+вторая половина

дня

перед сном

К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):

физические упражнения в течение учебного дня

+факультативные занятия утренней

гигиенической гимнастика

самостоятельные тренировочные

занятия

Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего (учебного) дня?

1 раз в день

+через каждые 1-1,5 часа

работы в начале рабочего дня

в конце рабочего дня

Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки?

1 раз в неделю

1-2 раза в неделю

+3-4 раза в неделю

6-7 раз в неделю

Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма, это принцип:

постепенности

+индивидуализации

систематичности

активности **Принцип**

самостоятельных занятий физическими

упражнениями,

основанный на

осмысленном

отношении к

физической культуре,

стремлении к

физическому

совершенствованию,

это принцип:

индивидуализации

+сознательности и

активности адекватности

динамичности

Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?

ускоренная ходьба

и бег волейбол

футбол

+тяжёлая атлетика

Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?

+145-160 уд/мин

90-110 уд/мин

170-180 уд/мин

60-70 уд/мин

Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов. Верно все, кроме:

увеличение количества повторений

увеличение амплитуды движений

+увеличение интервалов отдыха

увеличение темпа выполнений упражнений

Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное

снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная

работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности вработывание –

неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация –

прогрессивное снижение работоспособности

+вработывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая

компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

Что является верным при определении понятия «физическое утомление»? субъективное

переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической

деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной

физической деятельности

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений

двигательного аппарата суммарный результат недовосстановления после

физической работы **Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это - :** релаксация

+аутогенная тренировка
медитация психофизическая
концентрация **Усталость –**

это:

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:

легкая
средняя
+большая
умеренная

Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:

аэробная гимнастика оздоровительно-реабилитационная
физическая культура атлетическая гимнастика
+дыхательные упражнения и релаксации

Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.) физические (освещенность, температура, шум и т.п.) психологические (настроение, мотивация и т.п.)
+социальные

Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:

срочное утомление
+хроническое утомление
умственное утомление
физическое утомление

Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:

+ острое утомление
хроническое утомление
умственное утомление
физическое утомление

Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме: систематичность в работе

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой четкое планирование работы
порядок на рабочем месте

Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация –

прогрессивное снижение работоспособности

+вработывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая

компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

Что является верным при определении понятия «физическое утомление»? субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или

длительной физической деятельности состояние, сопровождающееся

комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата суммарный

результат недовосстановления после физической работы **Средство**

психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений,

основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это - :

релаксация

+аутогенная тренировка

медитация

психофизическая концентрация

Усталость – это:

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении

работоспособности

+психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:

легкая

средняя

+большая

я

умеренная

ая

Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:

аэробная гимнастика оздоровительно-реабилитационная

физическая культура атлетическая гимнастика

+дыхательные упражнения и релаксации

Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.) физические

(освещенность, температура, шум и т.п.) психологические

(настроение, мотивация и т.п.)

+социальные

Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:

срочное утомление

+хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:

+ острое утомление

хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме: систематичность в работе

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой
четкое планирование работы порядок на рабочем месте

Методика проведения контроля

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Предел длительности всего контроля | 10 минут |
| Последовательность выбора вопросов | Случайная |
| Предлагаемое количество вопросов | 5 |

Критерии оценки

3 балла – тест выполнен без ошибок

2 балла – в тесте допущена одна ошибка

1 балл – в тесте допущено 2-3 ошибки

0 баллов – в тесте допущено 4 и более ошибок

Примечание: в тест включается любые пять вопросов по теме тестирования

Тематика

рефератов 1-й семестр:

Лечебная физкультура при заболевании, в связи с которым освободили от практических занятий.

2-й семестр (любая тема по выбору студента):

1. Строение организма человека, его функциональные системы.
 2. Механизмы энергообеспечения физической деятельности.
 3. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
 4. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
 5. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
 6. Влияние физических нагрузок на психологический и эмоциональный статус человека.
-
7. Влияние физических нагрузок на повышение иммунитета и замедление процессов старения.
-
8. Влияние средств развития выносливости на организм человека.
 9. Влияние средств развития силы на организм человека.
 10. Влияние природных, экологических и социальных факторов на организм человека.

3-й семестр (любая тема по выбору студента):

1. Рациональный режим дня
2. Рациональное питание
3. Закаливание организма
4. Рациональная двигательная активность
5. Влияние табака и алкоголя на организм человека
6. Регулирование психо-эмоционального состояния
7. Концепция чистого организма

4-й семестр (любая тема по выбору студента):

1. Силовая выносливость и методика её развития
2. Общая выносливость и методика её развития
3. Гибкость и методика её развития

4. Быстрота и методика её развития
 5. Координационные способности и методика их развития
 6. Физическая культура в регулировании работоспособности
 7. Самоконтроль в физической тренировке (цель, задачи, виды самоконтроля, основные методы, показатели и критерии оценки)
 8. Тесты для определения физической работоспособности
 9. Методы оценки функционального состояния организма
 10. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы
-

5-й семестр (любая тема по выбору студента):

1. Оздоровительная система Поля Брэгга
 2. Дыхательная гимнастика А.М. Стрельниковой
 3. Методика Бейтса
 4. Хатха-Йога
 5. Цыгун
 6. Суставная гимнастика Юрия Хвана
 7. Оздоровительная ходьба
 8. Оздоровительный бег
 9. Фитотерапия
 10. Лечебный массаж
 11. Методы оценки и коррекции нарушений осанки
 12. Методы коррекции недостатков телосложения
- или другая тема по выбору студента, связанная с немедикаментозными методами оздоровления организма

6-й семестр:

Физическая культура в регулировании моего здоровья и работоспособности

Критерии оценки реферата

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если не выполнены критерии оценки, изложенные выше.

Раздел 2. Методико-практические занятия.

Контролируемые компоненты: ОК-08; ОК-04; ОК-01; З₁; У₁; ЛР 7; ЛР 9

Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия

Критерии выставления оценки при проведении части занятия 5 баллов выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений
2. уверенно владеет спортивной терминологией
3. при проведении упражнений использует «зеркальный показ»
4. соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений
6. владеет «командным» голосом

4 балла выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений
2. допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии
3. при проведении использует «зеркальный показ»
4. незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений
6. владеет «командным голосом»

3 балла выставляется студенту, который:

1. допускает ошибки при проведении комплекса упражнений
2. допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии
3. нарушает правило «зеркального показа»
4. незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений
5. даёт достаточную дозировку физических упражнений
6. владеет «командным голосом».

2 балла выставляется студенту, который:

1. допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, использовал недостаточное количество упражнений
2. не владеет спортивной терминологией
3. нарушает правило «зеркального показа»
4. нарушает последовательность при выполнении физических упражнений
5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений
6. не владеет «командным голосом».

1 балл выставляется студенту, который:

1. провёл комплекс упражнений, не соответствующий заданной направленности, студент пытается проводить отдельные физические упражнения
2. не владеет спортивной терминологией
3. не знает, что такое «зеркальный показ»
4. не имеет представления о последовательности выполнения физических упражнений
5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений
6. не владеет «командным голосом».

Раздел 3. Практические занятия

Контролируемые компоненты: ОК-08; ; ОК-04; ОК-01; У₁; ЛР 7; ЛР 9

Тема 3.1. Баскетбол

Тема 3.2 Волейбол

Тема 3.3 Лыжная подготовка

| № п\п | Контрольные тесты оценки физической подготовленности | девушки | | | | | | юноши | | | | |
|----------|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Бег 100 м, (с) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,3 | 19,0 | 19,7 | 13,5 | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 14,9 |
| | Бег 30 м, (с) | - | - | - | 4,8 | 5,6 | 6,4 | - | - | - | 4,4 | 5,0 |
| | Бег 200 м, (с) | - | - | - | 38 | 41 | 44 | - | - | - | 34 | 38 |
| 2 | Бег 2000 м, (мин., с) | 11.00 | 11.50 | 12.40 | 13.30 | 14.20 | 15.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.20 | 14.50 |
| | Бег 3000 м, (мин., с) | | | | | | | | | | | |
| 3 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 55 | 45 | 35 | 25 | 15 | 7 | | | | | |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | | 13 | 11 | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Прыжки в длину с места (см) | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бег на лыжах 3 км 5 км | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 | 23.30 | 25.50 | 26.40 | 27.20 | 28.20 | 29.30 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз) | 12 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 | | | | | |
| 8 | Бег 1000 м, (мин., с) | 1.52 | 1.58 | 2.04 | 2.12 | 2.18 | 2.24 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 | 4.12 |
| | Бег 500 м, (мин. с) | | | | | | | | | | | |

Тема 3.4. Футбол

Тема 3.5. Фитнес (аэробика)

Тема 3.6 Силовая подготовка

Тема 3.7. Легкая атлетика.

Тема 3.8 Общефизическая подготовка

Тема 3.9 Гимнастика

Критерии оценки уровня физической подготовленности
обучающихся основного отделения СПО

| | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9 | В висе поднимание ног до касания перекладины | | | | | | | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 10 | Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см) | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | - 5 | 15 | 10 | 5 | 0 | - 5 |
| 11 | Челночный бег 3*10м | 8,4 | 8,8 | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 7,3 | 7,6 | 7,9 | 9,3 | 9,7 |

Критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся специального отделения СПО

| № п/п | Контрольные тесты оценки физической подготовленности | девушки | | | | | юноши | | | | | | |
|----------|---|--|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|-----|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Техника бега на выносливость | 1000 м без учета времени | | | | | 2000 м без учета времени | | | | | | |
| 2 | Техника низкого старта | В зависимости от правильности выполнения | | | | | В зависимости от правильности выполнения | | | | | | |
| 3 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 | 15 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 25 |
| 4 | Тест на гибкость: из и.п. стоя на платформе наклон вперед | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | Уч. | 15 | 10 | 5 | 0 | -5 | Уч. |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | | | | | | | 25 | 20 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях (раз) | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 | | | | | | |

Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта

3 балла – технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна

2 балла – технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента)

1 балл – технический элемент выполняется с незначительными ошибками

0 баллов – технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками

Дополнительные контрольные испытания

для студентов, набравших менее 50 баллов (в соответствии с Положением «О модульно-рейтинговой системе»), формируются из числа оценочных средств по темам, которые не освоены студентом.