

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Рабочая программа дисциплины**  
**СГЦ.О.4. Физическая культура 2**

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

Направленность (профиль): Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела

Форма обучения: очная

|                                                                        |                |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Курс                                                                   | 2-3            |
| Семестр                                                                | 21-32          |
| Лекции (час)                                                           | 0              |
| Практические (сем, лаб.) занятия (час)                                 | 106            |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час) | 20             |
| Курсовая работа (час)                                                  |                |
| Всего часов                                                            | 126            |
| Зачет (семестр)                                                        | 21, 22, 31, 32 |
| Экзамен (семестр)                                                      |                |

Иркутск 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности  
38.02.07 Банковское дело.

Автор Н.В. Хаустова

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании цикловой  
комиссии общеобразовательных дисциплин

### 1. Цели изучения дисциплины

Формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Код компетенции по ФГОС ВО | Компетенция                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08                      | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

#### Структура компетенции

| Компетенция                                                                                                                                                                                 | Формируемые ЗУОП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | З. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>З. основы здорового образа жизни<br>З. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>З. средства профилактики перенапряжения<br>У. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br>У. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>У. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности |

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЦИКЛ: Обязательная часть.

Предшествующие дисциплины (освоение которых необходимо для успешного освоения данной): "Физическая культура"

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед., 126 часов.

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--------------------|------------------|
|--------------------|------------------|

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Контактная(аудиторная) работа                                    |     |
| Лекции                                                           | 0   |
| Практические (сем, лаб.) занятия                                 | 106 |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам | 20  |
| Всего часов                                                      | 126 |

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

| № п/п | Раздел и тема дисциплины                                                          | Семестр | Лекции | Семинар Лаборат. Практич. | Самостоят. раб. | В интерактивной форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 1     | Строевая подготовка                                                               | 21      |        | 10                        |                 |                       | задание 1                            |
| 1.1   | СРС Строевая подготовка                                                           | 21      |        |                           | 6               |                       |                                      |
| 2     | Волейбол 1                                                                        | 21      |        | 14                        |                 |                       | задание 2. задание 3. тест           |
| 3     | Баскетбол 1                                                                       | 22      |        | 14                        |                 |                       | задание 4. задание 5                 |
| 3.1   | СРС Баскетбол 1                                                                   | 22      |        |                           | 7               |                       |                                      |
| 4     | Общая физическая подготовка 1                                                     | 22      |        | 8                         |                 |                       | задание 6                            |
| 5     | Настольный теннис 1                                                               | 22      |        | 10                        |                 |                       | задание 7. задание 8. тест           |
| 5.1   | СРС Настольный теннис 1                                                           | 22      |        |                           | 6               |                       |                                      |
| 6     | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 31      |        | 8                         |                 |                       | задание 10. задание 9. тест 5        |
| 7     | Общая физическая подготовка 2                                                     | 31      |        | 8                         |                 |                       | задание 11                           |
| 8     | Волейбол 2                                                                        | 31      |        | 10                        |                 |                       | задание 12. задание 13               |
| 9     | Баскетбол 2                                                                       | 32      |        | 14                        |                 |                       | задание 16. задание 17               |
| 10    | Настольный теннис 2                                                               | 32      |        | 10                        |                 |                       | задание 18. задание 19. тест 6       |
| 10.1  | СРС Настольный теннис 2                                                           | 32      |        |                           | 1               |                       |                                      |
|       | ИТОГО                                                                             |         |        | 106                       | 20              |                       |                                      |

**5.2. Лекционные занятия, их содержание**

**5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание**

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Строевые упражнения: характеристика упражнений и их классификация, строевые приемы: строй и его структурные элементы (строй, фланг, фронт, шеренга, интервал, сомкнутый строй, разомкнутый строй, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий). практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                | Строевые приемы: основная стойка, становись, равняйся, смирно, нале-во равняйся, на середину равняйся, вольно, отставить, правой (левой) вольно, разойдись, расчёт (по порядку, по три, четыре и т.д.) Строевые приемы: повороты на месте, напра-во, нале-во, кру-гом, пол оборота напра-во, налево. Сдача рапорта.. практическая работа                                                                                                                                                                                              |
| 1                | Строевые приемы: построения, перестроения. В одну шеренгу, в одну колонну, перестроение из одной шеренги в две и обратно, перестроение из одной шеренги в три и обратно, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно, перестроение из шеренги уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами, перестроение из шеренги в колонну захождение плечом. Строевые приемы: перестроения в движении. Перестроение из колонны по одному, по два, по три, четыре поворотом. практическая работа |
| 1                | Строевые приемы: передвижения (строевой шаг, походный (обычный) шаг, движения на месте, переход с движения на месте к передвижению, прекращение движения, изменения темпа движения и длины шага, движения бегом (змейкой, в обход, по кругу и т.д.). Строевые приемы: размыкания и смыкания. Размыкание приставными шагами, по распоряжению, по направляющим в колоннах, размыкание дугами вперед и назад, из одного круга в два, три и назад.. практическая работа                                                                   |
| 1                | Контрольный урок (зачетные упражнения). практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2                | Техника перемещений, повторение техники приема мяча низ. Воспитание координации движений.. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2                | Техника перемещений и повторение техники подачи мяча сверху. Развитие специальных физических качеств. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2                | Техника выполнения подачи мяча различными способами. Развитие специальных физических качеств. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2                | Техника выполнения приема подачи снизу, сверху. Развитие координационных способностей (ловкости).. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2                | Техника игры в защите. Воспитание быстроты. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2                | Техника игры в нападении. Развитие координационных. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2                | Контрольные нормативы по разделу волейбол. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3                | Техники выполнения передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. Воспитание скоростно-силовых качеств. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3                | Техника выполнения перемещения и ведения мяча. Воспитание координации движений. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3                | Техника выполнения обманных движений-финтов, перемещениям. Воспитание скоростно-силовых качеств. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3                | Техника выполнения штрафного броска. Воспитание быстроты. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3                | Техника выполнения средних бросков по кольцу. Воспитание координации движений. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3                | Тактически действия в защите. Воспитание гибкости. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3                | Контрольные нормативы по разделу баскетбол. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4                | Техника бега на средние дистанции. Воспитание силовых способностей с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | использованием тренажеров. практическая работа                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4                | Техника челночного бега. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. практическая работа                                                                                                                                                                      |
| 4                | Техника прыжков в длину с места. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. Техника выполнения упражнения «отжимание» и «пресс»..                                                                                                                            |
| 4                | Контрольные нормативы по разделу общая физическая. практическая работа                                                                                                                                                                                                         |
| 5                | Виды хвата ракетки: жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Развитие координации движения. практическая работа                                                                                                                                                                |
| 5                | Стойки, перемещения игрока во время игры и подачи. Воспитание быстроты. практическая работа                                                                                                                                                                                    |
| 5                | Обучение технике подачи верхней, боковой. Развитие координации движений. практическая работа                                                                                                                                                                                   |
| 5                | Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство игры. Разучивание комбинации. практическая работа                                                                                                                                                                           |
| 5                | Контрольные нормативы по разделу настольный теннис. практическая работа                                                                                                                                                                                                        |
| 6                | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». практическая работа |
| 6                | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. практическая работа                                |
| 6                | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). практическая работа                                                                                                             |
| 6                | Контрольный урок (проведение комплекса). практическая работа                                                                                                                                                                                                                   |
| 7                | Техника бега на средние дистанции. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. практическая работа                                                                                                                                                            |
| 7                | Техника челночного бега. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. практическая работа                                                                                                                                                                      |
| 7                | Техника выполнения упражнения «отжимание» и «пресс».. практическая работа                                                                                                                                                                                                      |
| 7                | Контрольные нормативы по разделу общая физическая. практическая работа                                                                                                                                                                                                         |
| 8                | Техника игры в защите. Воспитание быстроты. практическая работа                                                                                                                                                                                                                |
| 8                | Техника выполнения нападающего удара. Воспитание скоростно-силовых способностей. практическая работа                                                                                                                                                                           |
| 8                | Техника выполнения блокирования. Воспитание прыгучести. практическая работа                                                                                                                                                                                                    |
| 8                | Учебная игра по заданию, судейство. Разбор ошибок. практическая работа                                                                                                                                                                                                         |
| 8                | Контрольные нормативы по разделу волейбол. практическая работа                                                                                                                                                                                                                 |
| 9                | Техника выполнения ведения мяча. Воспитание координации движений. практическая работа                                                                                                                                                                                          |
| 9                | Техника выполнения ведения мяча. Воспитание координации движений. практическая работа                                                                                                                                                                                          |

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                | Техника выполнения обманных движений-финтов. Воспитание скоростно-силовых качеств. практическая работа                   |
| 9                | Техника выполнения штрафного и трех очкового бросков. Воспитание ловкости и точности движений. практическая работа       |
| 9                | Техника выполнения штрафного и трех очкового бросков. Воспитание ловкости и точности движений. практическая работа       |
| 9                | Учебная игра, с разбором ошибок. Разбор судейства.. практическая работа                                                  |
| 9                | Контрольные нормативы по разделу баскетбол. практическая работа                                                          |
| 10               | Техника выполнения ударов по мячу, подач. Воспитание быстроты и точности движений. практическая работа                   |
| 10               | Техника выполнения ударов по мячу, подач. Воспитание быстроты и точности движений. практическая работа                   |
| 10               | Техника выполнения подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча. Развитие координации движений. практическая работа |
| 10               | Техника выполнения подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча. Развитие координации движений. практическая работа |
| 10               | Контрольные нормативы по разделу настольный теннис. практическая работа                                                  |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

| № п/п | Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины) | Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО | (ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п))                                                                                     | Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства) | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)                                                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 1. Строевая подготовка                                                | ОК 08                                       | У.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | задание 1                                                                                                                                                                                                                                          | 40 баллов - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                 | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | продемонстриро<br>вать в<br>нестандартных<br>условиях<br>25 баллов -<br>движения или<br>отдельные его<br>элементы<br>выполнены в<br>соответствии с<br>заданием<br>правильно, но с<br>некоторым<br>напряжением,<br>недостаточно<br>уверенно; в<br>выполнении<br>содержатся<br>небольшие<br>неточности и<br>незначительные<br>ошибки<br>15 баллов -<br>движения или<br>отдельные его<br>элементы<br>выполнены в<br>основном<br>правильно, но<br>недостаточно<br>точно, с большим<br>напряжением; в<br>выполнении<br>допущена одна<br>грубая или<br>несколько<br>незначительных<br>ошибок,<br>приведших к<br>скованности<br>движений<br>5 баллов -<br>движения или<br>отдельные его<br>элементы<br>выполнены непр<br>(40) |
| 2        | 2. Волейбол 1                                                                           | ОК 08                                                | У.применять<br>рациональные приемы<br>двигательных<br>функций в<br>профессиональной | задание 2                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20 баллов - 25<br>передач;<br>15 баллов - 20<br>передач;<br>10 баллов - 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                         | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      | деятельности                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>передач;<br/>5 баллов - 10<br/>передач<br/>Освобожденные<br/>от практических<br/>занятий<br/>20 баллов - Тема<br/>раскрыта<br/>полностью;<br/>15 баллов - Тема<br/>раскрыта, но при<br/>этом допущены<br/>не существенные<br/>ошибки,<br/>исправленные по<br/>требованию<br/>преподавателя;<br/>10 баллов - Тема<br/>раскрыта не<br/>полностью,<br/>допущена<br/>существенная<br/>ошибка;<br/>5 баллов - Тема<br/>раскрыта не<br/>полностью, нет<br/>понимания<br/>основного<br/>учебного<br/>материала<br/>содержания. (20)</p> |
| 3        |                                                                                         | ОК 08                                                | У.пользоваться<br>средствами<br>профилактики<br>перенапряжения,<br>характерными для<br>данной специальности | задание 3                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>20 баллов - 4<br/>подачи;<br/>15 баллов - 3<br/>подачи;<br/>10 баллов - 2<br/>подачи;<br/>5 баллов - 1<br/>подача.<br/>Освобожденные<br/>от практических<br/>занятий<br/>20 баллов - Нет<br/>ошибок в<br/>судействе;<br/>15 баллов -<br/>Допущены не<br/>существенные<br/>ошибки, в<br/>судействе,<br/>исправленные по<br/>требованию</p>                                                                                                                                                                                        |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                                                                      | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | преподавателя;<br>10 баллов -<br>Допущена<br>существенная<br>ошибка,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>5 баллов -<br>Допущена<br>существенная<br>ошибка. (20)                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4        |                                                                                         | ОК 08                                                | З.основы здорового<br>образа жизни                                                                                                                       | тест                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20 баллов – 85-<br>100%<br>правильных<br>ответов<br>15 баллов – 69-<br>84% правильных<br>ответов<br>10 баллов – 51-<br>68% правильных<br>ответов<br>5 баллов – 25-<br>50% правильных<br>ответов (20)                                                                                                                                                                                                                        |
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                                          | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5        | 3. Баскетбол 1                                                                          | ОК 08                                                | У.использовать<br>физкультурно-<br>оздоровительную<br>деятельность для<br>укрепления здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессиональных<br>целей | задание 4                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20 баллов - 8<br>попаданий;<br>15 баллов - 6<br>попаданий;<br>10 баллов - 4<br>попадания;<br>5 баллов - 2<br>попадания.<br>Освобожденные<br>от практических<br>занятий<br>20 баллов - Тема<br>раскрыта<br>полностью;<br>15 баллов - Тема<br>раскрыта, но при<br>этом допущены<br>не существенные<br>ошибки,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>10 баллов - Тема<br>раскрыта не<br>полностью,<br>допущена |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                                                                      | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | существенная<br>ошибка;<br>5 баллов - Тема<br>раскрыта не<br>полностью, нет<br>понимания<br>основного<br>учебного<br>материала<br>содержания. (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6        |                                                                                         | ОК 08                                                | У.применять<br>рациональные приемы<br>двигательных<br>функций в<br>профессиональной<br>деятельности                                                      | задание 5                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20 баллов - 140<br>раз;<br>15 баллов - 120<br>раз;<br>10 баллов - 100<br>раз;<br>5 баллов - 80 раз.<br>Освобожденные<br>от практических<br>занятий<br>20 баллов - Нет<br>ошибок в<br>судействе;<br>15 баллов -<br>Допущены не<br>существенные<br>ошибки, в<br>судействе,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>10 баллов -<br>Допущена<br>существенная<br>ошибка,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>5 баллов -<br>Допущена<br>существенная<br>ошибка. (20) |
| 7        | 4. Общая<br>физическая<br>подготовка 1                                                  | ОК 08                                                | У.использовать<br>физкультурно-<br>оздоровительную<br>деятельность для<br>укрепления здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессиональных<br>целей | задание 6                                                                                                                                                                                                                                                                              | Юноши<br>20 баллов - 27<br>сек.;<br>15 баллов - 28<br>сек;<br>10 баллов - 30<br>сек;<br>5 баллов - 35 сек<br>Девушки<br>20 баллов - 29.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                         | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | сек.;<br>15 баллов - 30.6<br>сек;<br>10 баллов - 32.0<br>сек;<br>5 баллов - 40 сек.<br>Освобожденные<br>от практических<br>занятий<br>40 баллов -<br>Материал<br>изложен в<br>определенной<br>логической<br>последовательнос<br>ти. Тема<br>реферата<br>раскрыта<br>полностью;<br>25 баллов - Тема<br>реферата<br>раскрыта, при<br>этом допущены<br>не существенные<br>ошибки,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>15 баллов - Тема<br>раскрыта не<br>полностью,<br>допущена<br>существенная<br>ошибка;<br>5 баллов - При<br>защите реферата<br>обнаружено<br>понимание<br>основного<br>содержания<br>учебного<br>материала. (20) |
| 8        | 5. Настольный<br>теннис 1                                                               | ОК 08                                                | У.пользоваться<br>средствами<br>профилактики<br>перенапряжения,<br>характерными для<br>данной специальности | задание 7                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 баллов - 8 раз;<br>8 баллов - 6 раз;<br>6 баллов - 4 раза;<br>4 балла - 2 раза.<br>Освобожденные<br>от практических<br>занятий<br>10 баллов - Тема<br>раскрыта<br>полностью;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                                             | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8 баллов - Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя;<br>6 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка;<br>4 балла - Тема раскрыта не полностью, нет понимания основного учебного материала содержания. (10)                                                                                                                    |
| 9        |                                                                                         | ОК 08                                                | У.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | задание 8                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 баллов - 90 сек.;<br>8 баллов - 80 сек;<br>6 баллов - 60 сек;<br>4 балла - 40 сек<br>Освобожденные от практических занятий<br>10 баллов - Нет ошибок в судействе;<br>8 баллов - Допущены не существенные ошибки, в судействе, исправленные по требованию преподавателя;<br>6 баллов - Допущена существенная ошибка, исправленные по требованию преподавателя;<br>4 балла - Допущена существенная ошибка. (10) |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины)              | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                         | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10       |                                                                                                      | ОК 08                                                | З.роль физической<br>культуры в<br>общекультурном,<br>профессиональном и<br>социальном развитии<br>человека | тест                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20 баллов – 85-<br>100%<br>правильных<br>ответов<br>15 баллов – 69-<br>84% правильных<br>ответов<br>10 баллов – 51-<br>68% правильных<br>ответов<br>5 баллов – 25-<br>50% правильных<br>ответов (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|          |                                                                                                      |                                                      |                                                                                                             | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 11       | 6. Методические<br>основы обучения<br>различным видам<br>физкультурно-<br>спортивной<br>деятельности | ОК 08                                                | У.пользоваться<br>средствами<br>профилактики<br>перенапряжения,<br>характерными для<br>данной специальности | задание 10                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 баллов -<br>соответствие<br>комплекса<br>упражнений<br>профессии,<br>разностороннее<br>воздействие на<br>все мышечные<br>группы,<br>последовательнос<br>ть выполнения<br>упражнений,<br>соблюдение<br>требований к<br>оформлению и<br>терминологии,<br>правильно<br>подобранная<br>дозировка,<br>наличие<br>графического<br>изображения,<br>правильно<br>сформулированн<br>ые методические<br>указания.<br>8 баллов -<br>соответствие<br>комплекса<br>упражнений<br>профессии,<br>разностороннее<br>воздействие на<br>все мышечные<br>группы,<br>последовательнос<br>ть выполнения<br>упражнений, |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                                             | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>соблюдение требований оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.</p> <p>6 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.</p> <p>5 баллов - Полное несоответствие поставленным требованиям. (10)</p> |
| 12       |                                                                                         | ОК 08                                                | У.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | задание 9                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>10 баллов - Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее</p> <p>8 баллов - Даны ответы на все</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                         | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | поставленные<br>вопросы, но<br>содержание<br>ответов не совсем<br>полное<br>6 баллов - Даны<br>ответы на более<br>половину<br>(50%)<br>поставленных<br>вопросов,<br>содержание<br>ответов не<br>полное.<br>5 баллов - Даны<br>ответы меньше<br>чем на половину<br>поставленных<br>вопросов,<br>содержание<br>ответов краткое.<br>(10) |
| 13       |                                                                                         | ОК 08                                                | З.условия<br>профессиональной<br>деятельности и зоны<br>риска физического<br>здоровья для<br>специальности  | тест 5                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20 баллов – 85-<br>100%<br>правильных<br>ответов<br>15 баллов – 69-<br>84% правильных<br>ответов<br>10 баллов – 51-<br>68% правильных<br>ответов<br>5 баллов – 25-<br>50% правильных<br>ответов (20)                                                                                                                                  |
| 14       | 7. Общая<br>физическая<br>подготовка 2                                                  | ОК 08                                                | У.применять<br>рациональные приемы<br>двигательных<br>функций в<br>профессиональной<br>деятельности         | задание 11                                                                                                                                                                                                                                                                             | Юноши<br>20 баллов - 1500.;<br>15 баллов - 1450;<br>10 баллов - 1350;<br>5 баллов – 1100<br>Девушки<br>20 баллов - 1250.;<br>15 баллов - 1200;<br>10 баллов - 1100;<br>5 баллов - 900<br>(20)                                                                                                                                         |
| 15       | 8. Волейбол 2                                                                           | ОК 08                                                | У.пользоваться<br>средствами<br>профилактики<br>перенапряжения,<br>характерными для<br>данной специальности | задание 12                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20 баллов - 25<br>передач;<br>15 баллов - 20<br>передач;<br>10 баллов - 15<br>передач;                                                                                                                                                                                                                                                |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                                                                      | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5 баллов - 10<br>передач.<br>Освобожденные<br>от практических<br>занятий<br>20 баллов - Тема<br>раскрыта<br>полностью;<br>15 баллов - Тема<br>раскрыта, но при<br>этом допущены<br>не существенные<br>ошибки,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>10 баллов - Тема<br>раскрыта не<br>полностью,<br>допущена<br>существенная<br>ошибка;<br>5 баллов - Тема<br>раскрыта не<br>полностью, нет<br>понимания<br>основного<br>учебного<br>материала<br>содержания. (20) |
| 16       |                                                                                         | ОК 08                                                | У.использовать<br>физкультурно-<br>оздоровительную<br>деятельность для<br>укрепления здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессиональных<br>целей | задание 13                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20 баллов - 4<br>подачи;<br>15 баллов - 3<br>подачи;<br>10 баллов - 2<br>подачи;<br>5 баллов - 1<br>подача.<br>Освобожденные<br>от практических<br>занятий<br>20 баллов - Нет<br>ошибок в<br>судействе;<br>15 баллов -<br>Допущены не<br>существенные<br>ошибки, в<br>судействе,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;                                                                                                                                                 |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                 | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 баллов -<br>Допущена<br>существенная<br>ошибка,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>5 баллов -<br>Допущена<br>существенная<br>ошибка. (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 17       | 9. Баскетбол 2                                                                          | ОК 08                                                | У.применять<br>рациональные приемы<br>двигательных<br>функций в<br>профессиональной<br>деятельности | задание 16                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20 баллов - 8<br>попаданий;<br>15 баллов - 6<br>попаданий;<br>10 баллов - 4<br>попадания;<br>5 балла - 2<br>попадания.<br>Освобожденные<br>от практических<br>занятий<br>20 баллов - Тема<br>раскрыта<br>полностью;<br>15 баллов - Тема<br>раскрыта, но при<br>этом допущены<br>не существенные<br>ошибки,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>10 баллов - Тема<br>раскрыта не<br>полностью,<br>допущена<br>существенная<br>ошибка;<br>5 балла - Тема<br>раскрыта не<br>полностью, нет<br>понимания<br>основного<br>учебного<br>материала<br>содержания. (20) |
| 18       |                                                                                         | ОК 08                                                | У.применять<br>рациональные приемы<br>двигательных<br>функций в                                     | задание 17                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20 баллов - 140<br>раз;<br>15 баллов - 120<br>раз;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                         | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      | профессиональной<br>деятельности                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 баллов - 100<br>раз;<br>5 - 80 раз.<br>Освобожденные<br>от практических<br>занятий<br>20 баллов - Нет<br>ошибок в<br>судействе;<br>15 баллов -<br>Допущены не<br>существенные<br>ошибки, в<br>судействе,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>10 баллов -<br>Допущена<br>существенная<br>ошибка,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>5 балла -<br>Допущена<br>существенная<br>ошибка. (20) |
| 19       | 10. Настольный<br>теннис 2                                                              | ОК 08                                                | У.пользоваться<br>средствами<br>профилактики<br>перенапряжения,<br>характерными для<br>данной специальности | задание 18                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20 баллов - 8 раз;<br>15 баллов - 6 раз;<br>10 баллов - 4<br>раза;<br>5 балла - 2 раза.<br>Освобожденные<br>от практических<br>занятий<br>20 баллов - Тема<br>раскрыта<br>полностью;<br>15 баллов - Тема<br>раскрыта, но при<br>этом допущены<br>не существенные<br>ошибки,<br>исправленные по<br>требованию<br>преподавателя;<br>10 баллов - Тема<br>раскрыта не<br>полностью,<br>допущена<br>существенная                      |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п)                                                                                                      | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ошибка;<br>5 балла - Тема<br>раскрыта не<br>полностью, нет<br>понимания<br>основного<br>учебного<br>материала<br>содержания. (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 20       |                                                                                         | ОК 08                                                | У.использовать<br>физкультурно-<br>оздоровительную<br>деятельность для<br>укрепления здоровья,<br>достижения<br>жизненных и<br>профессиональных<br>целей | задание 19                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20 баллов –<br>движения или<br>отдельные его<br>элементы<br>выполнены в<br>соответствие с<br>заданием<br>правильно, без<br>напряжения,<br>уверенно, с<br>соблюдением<br>всех требований;<br>обучающийся<br>понимает<br>сущность<br>движения, может<br>объяснить<br>условия<br>успешного<br>выполнения и<br>продемонстриро<br>вать в<br>нестандартных<br>условиях<br>15 баллов -<br>движения или<br>отдельные его<br>элементы<br>выполнены в<br>соответствии с<br>заданием<br>правильно, но с<br>некоторым<br>напряжением,<br>недостаточно<br>уверенно; в<br>выполнении<br>содержатся<br>небольшие<br>неточности и<br>незначительные<br>ошибки<br>10 баллов - |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУОП:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>ОП.1...ОП.п) | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений<br/>5 балла - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки<br/>Освобожденные от практических занятий<br/>20 баллов - 20 упр.<br/>15 баллов - 15 упр.<br/>10 баллов - 10 упр.<br/>5 баллов - 5 упр.<br/>(20)</p> |
| 21       |                                                                                         | ОК 08                                                | З.средства профилактики перенапряжения              | тест 6                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>20 баллов – 85-100% правильных ответов<br/>15 баллов – 69-84% правильных ответов<br/>10 баллов – 51-68% правильных ответов<br/>5 баллов – 25-50% правильных ответов (20)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|          |                                                                                         |                                                      |                                                     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

**Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 21.**

### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования<br>Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение<br>высшего образования<br><b>«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ<br/>УНИВЕРСИТЕТ»<br/>(ФГБОУ ВО «БГУ»)</b> | Направление - 38.02.07 Банковское дело<br>Профиль - Банковское дело<br>Цикловая комиссия<br>общеобразовательных дисциплин<br>Дисциплина - Физическая культура 2 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### БИЛЕТ № 1

1. Тест (20 баллов).
2. 1-4 (80 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ Н.В. Хаустова

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

**Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 22.**

### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образования<br>Российской Федерации<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение<br>высшего образования<br><b>«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ<br/>УНИВЕРСИТЕТ»<br/>(ФГБОУ ВО «БГУ»)</b> | Направление - 38.02.07 Банковское дело<br>Профиль - Банковское дело<br>Цикловая комиссия<br>общеобразовательных дисциплин<br>Дисциплина - Физическая культура 2 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### БИЛЕТ № 1

1. Тест (20 баллов).
2. 1-4 (80 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ Н.В. Хаустова

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

**Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 31.**

### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 38.02.07 Банковское дело  
Профиль - Банковское дело  
Цикловая комиссия  
общеобразовательных дисциплин  
Дисциплина - Физическая культура 2

### **БИЛЕТ № 1**

1. Тест (20 баллов).
2. 1-4 (80 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ Н.В. Хаустова

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

**Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 32.**

### **ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА**

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 38.02.07 Банковское дело  
Профиль - Банковское дело  
Цикловая комиссия  
общеобразовательных дисциплин  
Дисциплина - Физическая культура 2

### **БИЛЕТ № 1**

1. Тест (20 баллов).
2. 1-4 (80 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ Н.В. Хаустова

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **а) основная литература:**

1. [Веденина, О. А. Самостоятельные занятия физической культурой : учебное пособие для СПО / О. А. Веденина. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 97 с. — ISBN 978-5-4488-2390-9, 978-5-4497-4081-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : \[сайт\]. — URL: <https://profspo.ru/books/147933>](#)
2. [Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — \(Профессиональное образование\). —](#)

[ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907](https://urait.ru/bcode/560907)

3. [Сидоров, Д. Г. Реализация рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 187 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : \[сайт\]. — URL: https://profspo.ru/books/131168](https://profspo.ru/books/131168)

#### **б) дополнительная литература:**

1. [Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : \[сайт\]. — URL: https://profspo.ru/books/107904](https://profspo.ru/books/107904)

2. [Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» \(ГТО\) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. — ISBN 978-5-906839-79-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : \[сайт\]. — URL: https://profspo.ru/books/63650](https://profspo.ru/books/63650)

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет

– Электронная библиотечная система «Юрайт» [biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru/), адрес доступа: <http://www.biblio-online.ru/>. У тех изданий, на которые подписано учебное заведение, доступен полный текст с возможностью цитирования и создания закладок.

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны иметь первоначальные знания в области \_\_\_\_\_.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренные учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий);
- выполнение курсовых работ в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита курсовых работ в часы, предусмотренные учебным планом) и др.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- написание рефератов, докладов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и др.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:  
– MS Office,

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

В учебном процессе используется следующее оборудование:  
– Спортивный комплекс