

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование
(общеобразовательная подготовка)

(год начала подготовки – 2025)

Санкт-Петербург
2025

Программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**, составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО и примерной основной образовательной программы по специальности.

Организация-разработчик: ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Разработчик: Хрулев Алексей Александрович, преподаватель ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Рассмотрено на заседании ПЦК физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 2 от 07 октября 2024 г..

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, базовая подготовка.

Обучение по дисциплине ведется на русском языке.

При реализации программы учебной дисциплины методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии не могут наносить вред физическому или психическому здоровью обучающихся

При реализации программы учебной дисциплины методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии не могут наносить вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

Воспитание обучающихся при освоении учебной дисциплины осуществляется на основе включаемых в образовательную программу рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Воспитательная деятельность, направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания и умения в области физической культуры, полученные при освоении программы среднего общего образования.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» и служит основой для освоения дисциплин и профессиональных модулей по специальности.

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

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Целью освоения дисциплины является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения
-----------------	---------------------------------

ОК 03	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – <i>выбирать методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека;</i> – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).
ОК 04	
ОК 06	
ОК 07	
ОК 08	

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

Образовательная учебная нагрузка студента составляет 180 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка студента 180 часов,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных работ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе	
теоретические занятия	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Консультации	
Промежуточная аттестация: другая форма контроля (3-7 семестры), зачёт с оценкой (8 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание (дидактика) учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		5
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия	24	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07 ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	Техника прыжка в длину с места	2	
	Выполнение специализированной гимнастики направленной на улучшение физических качеств необходимых бегуну – спринтеру	4	
	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона.	4	
	Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования.	4	
	Совершенствование бега техники бега на короткие дистанции в целом.	2	
	Эстафетный бег и передача эстафетной палочки.	2	
	Сдача контрольного норматива в беге на короткие дистанции.	2	
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2		
Другая форма контроля		2	

Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия	22	
	Техника бега по дистанции	2	
	Совершенствование техники бега с высокого старта и стартового разбега.	4	
	Совершенствование техники бега по дистанции и финиширование.	4	
	Совершенствование техники бега в целом.	4	
	Кроссовая подготовка.	4	
	Сдача контрольного норматива на длинные и средние дистанции.	4	
Раздел 3. Волейбол.			
Тема 3.1. Перемещение стойки. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками	Практические занятия.	18	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07 ОК 08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	
	Совершенствование техникой перемещения и стоек.	4	
	Техника верхней и нижней подачи и приёма после неё	2	
	Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками.	4	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	4	
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в игре.	2	
Другая форма контроля: Сдача контрольных нормативов.		2	
Тема 3.2. Техника нападающего удара.	Практические занятия.	10	
	Техника прямого нападающего удара	2	
	Совершенствование технике прямого нападающего удара.	2	
	Закрепление техники специальных подводящих упражнений.	4	
	Совершенствование техники нападающего удара в учебной игре.	2	
Тема 3.3. Тактика игры	Практические занятия.	12	
	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	Групповые и командные действия в нападении.	4	
	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
	Групповые и командные действия в защите.	4	
Другая форма контроля: Сдача контрольных нормативов.		2	

Раздел 4. Баскетбол.			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника ловли и передачи мяча.	Практические занятия	10	
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.	2	
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте.	2	
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча при встречном движении.	2	
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в сочетании с остановки и поворотом.	2	
Тема 4.2. Техника ведения мяча.	Практические занятия.	10	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	Совершенствование техникой ведения мяча на месте, вокруг себя по переменнo правой и левой рукой.	2	
	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления передвижения.	2	
	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока.	2	
	Сдача контрольного норматива.	2	
Тема 4.3. Техника броска.	Практические задания.	10	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча	2	
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Совершенствование техники броска мяча в корзину одной рукой с места.	2	
	Совершенствование техники броска с места после ведения.	2	
	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении на 2 шага.	2	
Совершенствование техники броска в движении на 2 шага под разными углами атаки кольца (45 градусов, 90 градусов).	2		
Тема 4.4.	Практические занятия.	8	

Тактика игры.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	Групповые тактические действия в нападении.	2	
	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
	Командные действия в защите.	2	
Другая форма контроля: Сдача контрольных нормативов.		2	
Раздел 5. Лыжная подготовка			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07 ОК 08
Тема 5.1. Лыжная подготовка.	Практические занятия	24	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности.	8	
	Полуконьковый и коньковый ход. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	8	
	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	4	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	4	
Другая форма контроля: Сдача контрольных нормативов.		2	
Раздел 6. Физкультурно-спортивная деятельность на уроках силовой подготовки - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 6.1. Совершенствование силовой выносливости и координации движений	Практические занятия	8	
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств	4	
	Использование на занятиях элементов круговой тренировки по станциям.	2	
	Элементы аэробных занятий на уроках физкультуры.	2	
Тема 6.1 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно	Практические занятия	10	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.	4	
	Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	2	

важными умениями и навыками			
	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры	4	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Большой спортивный зал:

1. Баскетбольные щиты с кольцами
2. Табло электрическое
3. Гимнастические скамейки
4. Стойки волейбольные с сеткой для волейбола
5. Стелажы для мячей
6. Мячи набивные
7. Мячи волейбольные
8. Мячи баскетбольные
9. Мячи футбольные
10. Обручи
11. Гири
12. Гранаты для метания
13. Мячи т/н для метания
14. Перекладина навесная
15. Станок для проверки гибкости
16. Стойки для прыжков в высоту с планкой
17. Станок для сгибания и разгибания рук в упоре лежа
18. Дорожки для прыжков с места
19. Станки для бега на короткие дистанции
20. Рулетки
21. Табло электрическое
22. Форма для легкой атлетики(женская)
23. Форма для легкой атлетики (мужская)
24. Форма для спортивных игр (женская и мужская)
25. Скакалки
26. Лыжи
27. Лыжные ботинки
28. Лыжные палки
29. Станки для подготовки лыж
30. Утюги для подготовки лыж
31. Электродрель
32. Чехлы для лыж

Малый спортивный зал:

1. Гантели
2. Степ-коврики
3. Коврики
4. Фитбол
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастическая стенка
Стелажы

3.2. Информационное обеспечение обучения

а) основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. —

450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

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>

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

б) дополнительная литература:

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541029>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 25.04.2024).

с) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронные ресурсы (в том числе электронные библиотечные системы):

№	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru	ЭБС на платформе «Юрайт». Учебники и учебные пособия издательства «Юрайт» и др.	Индивидуальный неограниченный доступ
2.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/	ЭБС на платформе «Университетская библиотека онлайн». Учебники и учебные пособия издательств «Дашков и К ^о », «Проспект», «Юнити-Дана», и др.	Индивидуальный неограниченный доступ

д) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем): лицензионное ПО общего назначения.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Оценивание уровня учебных достижений обучающихся

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Соответствие результатов обучения формам и методам их контроля и оценки приведены в таблице. В качестве форм и методов контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины могут быть использованы:

- тестирование (сдача контрольных нормативов);
- практическое занятие;
- реферат.

Текущая аттестация студентов производится один раз в месяц преподавателем, ведущими практические занятия по дисциплине, в форме сдачи нормативов.

Знания, умения и навыки обучающихся при текущем контроле определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Промежуточная аттестация по результатам семестров по дисциплине проходит в форме ДФК (3-7 семестры) и дифференцированного зачёта (8 семестр).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – <i>выбирать методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека;</i> – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<ul style="list-style-type: none"> – сдача контрольных нормативов по каждому разделу программы; – дифференцированный зачет.
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> – защита рефератов по заданной тематике; – дифференцированный зачет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и

методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО

В рамках дисциплины предусмотрены теоретические занятия в форме лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента.

Основные типы лекций: информационная лекция.

Практические занятия проводятся в форме сдачи контрольных нормативов.

Управление самостоятельной работой студента реализуется в форме:

- консультации по содержанию теоретического материала;
- консультирование по содержанию индивидуальных заданий.

Фонд оценочных средств

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения
-----------------	---------------------------------

ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – <i>выбирать методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека;</i> – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).
--------------------------------------	---

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1.	Основы физической культуры	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
2.	Легкая атлетика	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
			отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основы судейства.		
3.	Волейбол	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, нападающие удары при игре в волейбол. Владеть основами тактики игры. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основными судейства.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
4.	Баскетбол	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, при игре в баскетбол. Владеть основами техники броска и тактики игры. Понимать особенности применения физических	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
			упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основными судейства.		
5.	Общая физическая подготовка	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять контрольные требования в соответствии с программой. Уметь обеспечивать помощь и страховку во время выполнения упражнений.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
Итого:		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Тестирование Перечень вопросов	Зачтено Не зачтено
			Дифференцированный зачет	Тестирование Перечень вопросов	Зачтено (отлично) Зачтено (хорошо) Зачтено (удовлетворительно) Не зачтено (неудовлетворительно)

**3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ)
ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО**

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

1 курс

Контрольные упражнения	Пол	Нормативы, баллы		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 60 м, (сек)	Д	9,6	10,1	10,7
	Ю	8,5	9	9,6
Бег 100 м, (сек)	Д	16,2	16,5	16,8
	Ю	14,2	15,1	15,7
Бег 500 м, (мин)	Д	2	2,1	2,2
Бег 1000 м, (мин)	Ю	3,25	4	4,2
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,2	11,2	12
Бег 3000 м, (мин)	Ю	13	14,2	15,35
Прыжок в длину с места, (см)	Д	180	165	145
	Ю	235	215	205
Общая физическая подготовка				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ю	10	7	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Д	11	10	9
Волейбол				
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	15	12	10
	Ю	20	15	12
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	15	12	10
Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Д	20	15	12
	Ю	25	20	15
Прямая верхняя подача на точность (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в правую или левую половину площадки	Ю	3	2	1
Прямая верхняя подача (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в площадку	Д	3	2	1
Баскетбол				
Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал.	Д	Из 5 восьмерок		
	Ю			
Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 7м (кол-во восьмерок за 30 сек.)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	Д	5	3	2
	Ю	6	4	3

Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	Д	2	1	
	Ю	4	2	1
Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.)	Д	13,8	14,8	15,5
	Ю	11,4	11,8	12,8
Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
	Ю	26,30	25,30	23,30

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

2 курс

Контрольные упражнения	Пол	Нормативы, баллы		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 60 м, (сек)	Д	9,3	9,9	10,2
	Ю	8,2	8,8	9,1
Бег 100 м, (сек)	Д	15,8	16,2	16,5
	Ю	13,8	14,8	15,2
Бег 500 м, (мин)	Д	1,55	2,05	2,1
Бег 1000 м, (мин)	Ю	3,2	3,5	4,1
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,3	11	11,4
Бег 3000 м, (мин)	Ю	12,15	13,5	14,3
Прыжок в длину с места, (см)	Д	185	170	150
	Ю	240	225	215
Общая физическая подготовка				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ю	12	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Д	12	11	10
Волейбол				
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	20	15	12
	Ю	30	20	15
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	15	12	10
	Ю	20	15	12
Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Д	25	20	15
	Ю	30	25	20
Прямая верхняя подача на точность (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в правую или левую половину площадки	Ю	3	2	1
Прямая верхняя подача (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в площадку	Д	2	1	Через сетку
Баскетбол				
Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	Д	5	3	2
	Ю	6	4	3
Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	Д	3	2	1
	Ю	5	3	2
Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.)	Д	13,6	14,5	15,2
	Ю	11,2	11,5	12,5
Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	3	2	1
	Ю	5	4	3

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

3 курс

Контрольные упражнения	Пол	Нормативы, баллы		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 60 м, (сек)	Д	9,3	9,9	10,2
	Ю	8,2	8,8	9,1
Бег 100 м, (сек)	Д	15,8	16,2	16,5
	Ю	13,8	14,8	15,2
Бег 500 м, (мин)	Д	1,55	2,05	2,1
Бег 1000 м, (мин)	Ю	3,2	3,5	4,1
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,3	11	11,4
Бег 3000 м, (мин)	Ю	12,15	13,5	14,3
Прыжок в длину с места, (см)	Д	185	170	150
	Ю	240	225	215
Общая физическая подготовка				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ю	12	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Д	12	11	10
Бег 6 мин.	Д	22	20	18
	Ю	27	25	21
Волейбол				
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	20	15	12
	Ю	30	20	15
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	15	12	10
	Ю	20	15	12
Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Д	25	20	15
	Ю	30	25	20
Прямая верхняя подача на точность (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в правую или левую половину площадки	Ю	3	2	1
Прямая верхняя подача (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в площадку	Д	2	1	Через сетку
Баскетбол				
Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	Д	5	3	2
	Ю	6	4	3
Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	Д	3	2	1
	Ю	5	3	2
Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.)	Д	13,6	14,5	15,2
	Ю	11,2	11,5	12,5
Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	3	2	1
	Ю	5	4	3
Учебная комбинация				
Ведение мяча с изменением направления по «восьмёрке» с броском в корзину от плеча одной рукой после 2-х шагов. Попасть обязательно, (сек.)	Д	16	16,5	17
	Ю	13	13,5	14

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

Подготовка и защита реферата

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – не более 10 стр. Обязательно использование официальных легитимных источников информации, в т.ч. информационных Интернет-ресурсов, опубликованных за последние 10 лет. Оформление реферата осуществляется согласно ГОСТ 7.32-2001. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Примерная тематика рефератов

1. Значение спорта и физической культуры в жизни человека
2. История зарождения и развития физкультуры
3. Влияние физической культуры на решение различных социальных проблем
4. Как выполнение физических упражнений отражается на состоянии здоровья человека
5. Принципы ведения здорового образа жизни
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие
7. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание, туризм)
8. Закаливание как средство повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды
9. Влияние физических упражнений на совершенствование отдельных систем организма. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность
10. Влияние вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики) на качество жизни человека. Факторы, разрушающие человеческий организм и последствия их воздействия
11. Особенности лечебной физкультуры
12. Коррекция осанки методами физкультуры
13. Краткая характеристика видов спортивных игр и их влияние на развитие физических качеств человека, различных сторон и функций человеческого организма
14. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных физических упражнений, преимущественно развивающих выносливость, силу, гибкость, координацию движений
15. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа
16. Техника безопасности при выполнении физических упражнений
17. Отличие мужских и женских нагрузок в спорте
18. Польза и значение спортивного массажа
19. Особенности занятий физкультурой людей с проблемами сердечно-сосудистой системы

20. Особенности занятий физкультурой людей с проблемами опорно-двигательного аппарата
21. Психологическая составляющая занятий спортом и физкультурой
22. Тренировка силы и выносливости
23. Значение формирования мышечного корсета
24. Основы правильного спортивного питания
25. Регулировка массы тела с помощью физкультуры

Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Соответствие содержания реферата заявленной теме, логичность и последовательность в изложении материала.	0,75	1
2. Грамотная постановка проблемы, корректное изложение смысла основных идей, используемых для раскрытия темы.	0,75	1
3. Способность к анализу и обобщению информационного материала из литературных источников и Интернет-ресурсов, степень полноты обзора состояния вопроса.	1	2
4. Наличие авторского заключения, собственных выводов по результатам изучения выбранной темы, обоснованность выводов.	1,5	2
5. Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, соблюдение шрифтов, интервалов и т.д.).	0,5	1
Итого:	4,5	7

Соответствие баллов шкале оценивания:

Количество баллов	Оценка обучающегося
6,3 ÷ 7	отлично
5,2 ÷ 6,2	хорошо
4,5 ÷ 5,1	удовлетворительно
менее 4,5	неудовлетворительно

УСТНЫЙ ЗАЧЕТ

Зачет проводится по результатам выполнения контрольных нормативов в соответствующем семестре обучения или выполнения и защиты реферата для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий. При проведении зачета преподаватель имеет право задать студенту не более двух дополнительных вопросов из примерного перечня вопросов к зачету. Для подготовки ответа на вопросы студенту выделяется не более 0,5 академического часа.

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
3. Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Принципы обучения в физическом воспитании.
13. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
14. Двигательные умения и навыки.
15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
16. Формы организации физического воспитания в вузе.
17. Формы организации физического воспитания студентов по месту - жительства.
18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.
28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессиональной физической подготовки.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
35. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.

36. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
37. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
38. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
39. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
40. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
41. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
42. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
43. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
44. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
45. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
46. Характеристика спортивных соревнований.
47. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
48. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
49. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
50. Методы развития физических качеств.
51. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
52. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
53. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
54. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.
55. Характеристика двигательных (физических) качеств.
56. Способы измерения двигательных (физических) качеств.
57. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
58. Измерение скоростно-силовых качеств.
59. Что означает «физическая активность человека».
60. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
61. Физические упражнения и система дыхания.
62. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
63. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
64. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
65. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
66. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
67. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
68. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
69. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, не- деле, семестре, учебном году.
70. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
71. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
72. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
73. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и

спортом

74. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.

75. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

76. Критерии самоконтроля.

77. Дневник самоконтроля.

78. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

79. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).

80. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

81. Основы построения оздоровительной тренировки.

82. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.

83. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

84. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.

85. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

86. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

87. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии оценки	Баллы обучающегося	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Уровень усвоения материала, предусмотренного программой		2	3
Умение выполнять задания, предусмотренные программой		1	2
Уровень знакомства с основной литературой, предусмотренной программой		1	2
Уровень знакомства с дополнительной литературой		1	2
Уровень раскрытия причинно-следственных связей		1	2
Уровень раскрытия междисциплинарных связей		1	2
Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция)		2	2
Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса		2	3
Деловые и волевые качества докладчика: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, контактность		1	2
Итого баллов:		12	20

Соответствие баллов шкале оценивания

Количество баллов	Оценка обучающегося
18 ÷ 20	отлично
15 ÷ 17	хорошо
12 ÷ 14	удовлетворительно

менее 12	неудовлетворительно
----------	---------------------

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме зачета** определяются «зачтено», «не зачтено».

«Зачтено» – обучающийся знает курс на уровне лекционного материала, базового учебника, дополнительной учебной, научной и методологической литературы, умеет привести разные точки зрения по излагаемому вопросу.

«Не зачтено» – обучающийся имеет пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

УСТНЫЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Дифференцированный зачет проводится по результатам выполнения контрольных нормативов в соответствующем семестре обучения или выполнения и защиты реферата для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий. При проведении зачета преподаватель имеет право задать студенту не более двух дополнительных вопросов из примерного перечня вопросов к зачету. Для подготовки ответа на вопросы студенту выделяется не более 0,5 академического часа.

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
3. Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Принципы обучения в физическом воспитании.
13. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
14. Двигательные умения и навыки.
15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
16. Формы организации физического воспитания в вузе.
17. Формы организации физического воспитания студентов по месту - жительства.
18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.
28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессиональной физической подготовки.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
35. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.

36. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
37. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
38. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
39. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
40. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
41. Характеристика домашних заданий и их роль в решении задач физического воспитания студентов.
42. Объём двигательной активности студентов и домашние задания.
43. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
44. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
45. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.
46. Характеристика спортивных соревнований.
47. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
48. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
49. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
50. Методы развития физических качеств.
51. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
52. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
53. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
54. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.
55. Характеристика двигательных (физических) качеств. 56. Способы измерения двигательных (физических) качеств.
57. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
58. Измерение скоростно-силовых качеств.
59. Что означает «физическая активность человека».
60. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
61. Физические упражнения и система дыхания.
62. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
63. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
64. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
65. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
66. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
67. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
68. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
69. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
70. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
71. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
72. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
73. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и

спортом

74. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.

75. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

76. Критерии самоконтроля.

77. Дневник самоконтроля.

78. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

79. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).

80. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

81. Основы построения оздоровительной тренировки.

82. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.

83. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

84. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.

85. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

86. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

87. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии оценки	Баллы обучающегося	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Уровень усвоения материала, предусмотренного программой		2	3
Умение выполнять задания, предусмотренные программой		1	2
Уровень знакомства с основной литературой, предусмотренной программой		1	2
Уровень знакомства с дополнительной литературой		1	2
Уровень раскрытия причинно-следственных связей		1	2
Уровень раскрытия междисциплинарных связей		1	2
Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция)		2	2
Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса		2	3
Деловые и волевые качества докладчика: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, контактность		1	2
Итого баллов:		12	20

Соответствие баллов шкале оценивания

Количество баллов	Оценка обучающегося
18 ÷ 20	отлично
15 ÷ 17	хорошо
12 ÷ 14	удовлетворительно

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме дифференцированного зачета** определяются оценками «зачтено (отлично)», «зачтено (хорошо)», «зачтено (удовлетворительно)», «не зачтено (неудовлетворительно)».

«Зачтено (отлично)» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видеоизменении задания, отлично выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (хорошо)» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, хорошо выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (удовлетворительно)» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, удовлетворительно выполнил контрольные нормативы.

«Не зачтено (неудовлетворительно)» – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Тестирование по разделам дисциплины проводится на практических занятиях.

Темы рефератов распределяются между обучающимися на первом занятии, готовые рефераты представляются в установленные сроки.

Устный опрос проводится на практических занятиях и затрагивает как тематику предшествующих занятий, так и лекционный материал.

В случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации задолженности определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Практические задания являются важной частью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Допуск обучающегося к практическим занятиям происходит после прохождения медицинского осмотра и установления медицинской группы (основная, подготовительная, специальная).

В период и по окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде зачета и дифференцированного зачета, что позволяет оценить достижение результатов обучения по дисциплине.