

Документ подписан электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Ашмарина Светлана Игоревна  
Должность: Ректор ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»  
Дата подписания: 20.09.2021 14:33:09  
Уникальный программный ключ:  
59650034d6e3a6baac49b7bd0f8e79fea1433ff3e82f1fc7e9279a031181baba

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный экономический университет»**

**Факультет** среднего профессионального и предпрофессионального образования

**Кафедра** факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета  
(протокол № 14 от 31 марта 2021 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование дисциплины** ОГСЭ.04 Физическая культура

**Специальность** 09.02.04. Информационные системы (по отраслям)

Квалификация (степень) выпускника техник по информационным системам

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**
- 4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**
- 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)..

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет» в соответствии с требованиями ФГОС СПО, компетентностным подходом, реализуемым в системе среднего профессионального образования.

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в базовую часть блока Б1.Дисциплины (модули).

Для успешного освоения курса студенты должны:

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1.2 Цели и задачи дисциплины

**Целью** дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В соответствии с поставленными целями преподавание дисциплины реализует следующие **задачи:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Общие компетенции
ОК 2. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

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

**иметь практический опыт:** применять средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем час.					
	Всего часов	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7
Аудиторные занятия в том числе:	168	32	36	32	36	32
Лекции	10	2	2	2	2	2
Практические (ПЗ)	158	30	34	30	34	30
Самостоятельная работа	168	32	36	32	36	32
Консультации		-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации		Зач	Зач	Зач	Зач	Зач
<b>Общая трудоемкость: Часы</b>	<b>336</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>64</b>

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Формируемые компетенции	Лекции	ПЗ	СР	Всего
	<b><u>Третий семестр</u></b>					
1	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2		2	4
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	ОК-2, ОК-3, ОК-6		2	2	4
3	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	ОК-2, ОК-3, ОК-6		2	2	4
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		4	2	6
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		4	2	6
6	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	ОК-2, ОК-3, ОК-6		2	2	4
7	Баскетбол. Совершенствование технике ловли и	ОК-2, ОК-		8	8	16

	передачи мяча, одной и двумя руками различными способами	3, ОК-6				
8	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой, совершенствование техники ведения мяча	ОК-2, ОК-3, ОК-6		10	10	20
9	<b><u>Четвертый семестр</u></b>  Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2		2	4
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10		2	2	4
11	Волейбол. Обучение технике нижней (прямой или боковой) подачи мяча			8	8	16
12	Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами			12	12	24
13 (4)	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		4	4	8
14 (5)	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		6	6	12
15 (6)	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	ОК-2, ОК-3, ОК-6		2	2	4
16	<b><u>Пятый семестр</u></b>  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2		2	4
17	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	ОК-2, ОК-3, ОК-6		2	2	4
18 (4) (13)	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		4	4	8
19 (5) (14)	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		4	4	8
20 (6) (15)	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	ОК-2, ОК-3, ОК-6		2	2	4
21	Баскетбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-2, ОК-3, ОК-6		18	18	36
22	<b><u>Шестой семестр</u></b>  Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2		2	4
23	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	ОК-2, ОК-3, ОК-6		2	2	4

24 (12)	Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-2, ОК-3, ОК-6		20	20	40	
25 (4) (13) (18)	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		6	6	12	
26 (5) (14) (19)	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		6	6	12	
	<b><u>Седьмой семестр</u></b>						
27	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2		2	4	
28 (4) (13) (18) (25)	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		2	2	4	
29 (5) (14) (19) (26)	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6		8	8	16	
30 (21)	Баскетбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-2, ОК-3, ОК-6		18	18	36	
<b>Итого</b>				10	158	168	336

## 5.2. Содержание тем

### **Тема 1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов**

*Основные понятия:* методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические свойства, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энерготраты при физической нагрузке

*Содержание.* Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структур подготовленности спортсмена. Зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

### **Тема 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.**

*Основные понятия:* Лечебная физическая культура (ЛФК). комплекс упражнений.

*Содержание:* Особенности методики составления комплексов лечебной физической культуры при различных заболеваниях

### **Тема 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития**

*Основные понятия:* Болезнь, иммунитет, лекарственные средства, аллергическая реакция, дневник самоконтроля, пульс, оценка реакции сердечно-сосудистой системы, функциональная проба, индекс Брока, Кегля.

*Содержание:* Состояние здоровья. Причины возникновения болезней, основы самоконтроля за состоянием здоровья. Контроль за собственным здоровьем. Правила применения лекарственных средств. Физическое развитие. Самоконтроль в массовой физической культуре. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности.

### **Тема 4 (13, 18, 25, 28). Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

*Совершенствование техники бега на короткие дистанции*

*Средства:* использование указанных на 1 году обучения задач и упражнений для исправления индивидуальных ошибок: беге ходу па отрезках 20-40 м; бег под гору с углом 5° 3-4 х 30-40 м; бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 4-5 х 20-30 м; участие в контрольных прикидках и соревнованиях.

### **Тема 5 (14, 19, 26, 29). Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции**

*Совершенствование техники бега на средние дистанции*

*Средства:* совершенствование в режиме бега «на технику»; совершенствование в режиме стартовых ускорений; совершенствование в режиме планируемой средне-дистанционной скорости; совершенствование в режимах специальной выносливости; совершенствование в режиме соревнований.

### **Тема 6 (15, 20). Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места**

*Совершенствование техники прыжка в длину с места*

*Средства:* прыжки через скамейку, напрыгивание на скамейку, прыжки через скакалку .прыжки с продвижением вперед прямо, вправо-влево, боком, с поворотом на 360 прыжки с подтягиванием колен вверх-вперед, прыжки в полной координации 3-5 повторений.

### **Тема 7. Баскетбол. Совершенствование технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками различными способами.**

*Совершенствование технике ловли и передача мяча, одной и двумя руками различными способами*

*Средства:* ловля и передача мяча в парах на месте (разными способами); передачи мяча в тройках в движении: передачи мяча в парах со сменой мест: игра без ведения мяча, с выполнением только передач .

### **Тема 8. Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой, совершенствование техники ведения мяча**

*Совершенствование техники ведения мяча*

*Средства:* Ведение мяча правой и левой рукой вперед- назад сбоку от себя: ведение мяча правой и левой рукой с ударами мяча между ног «восьмёркой»; ведение мяча правой и левой рукой в шаге; ведение мяча правой и левой рукой поочередно в шаге; ведение мяча правой и левой рукой приставными шагами правым- левым боком вперед; ведение мяча правой и левой рукой приставными шагами правым- левым боком назад; ведение мяча правой и левой рукой спиной вперед; легко бегом; ведение мяча правой- левой рукой с изменением направления по ориентирам: ведение мяча правой- левой рукой с обводкой препятствий; ведение мяча правой-левой рукой с изменением скорости; ведение мяча правой- левой рукой с изменением скорости и направления; ведение мяча правой и левой рукой после приёма передачи; ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника; ведение мяча с активным сопротивлением соперника.

*Совершенствование техники броска одной рукой.*

*Средства:* выполнения броска в парах по навесной траектории; броски в корзину с близкого расстояния с начала справа и слева, а затем по центру; броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния;

## **Тема 9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

*Основные понятия:* психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

*Содержание.* Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

## **Тема 10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

*Основные понятия:* индивидуальный подход, выносливость, методы тренировки, физические качества, сила, гибкость, ловкость, быстрота.

*Содержание:* Методы и средства развития выносливости. Методы и средства развития силы. Методы и средства развития гибкости. Методы и средства совершенствования ловкости. Методы и средства развития быстроты. Упражнения, развивающие определенные физические качества.

## **Тема 11. Волейбол. Обучение технике нижней (прямой или боковой) подачи мяча**

*Создать двигательное представление о нижней прямой подаче.*

*Средства:* имитационные упражнения, обучение подбрасыванию мяча - мяч подбрасывать вертикально вверх па 20-30см; подачи в стену на расстояние 6-7 метров: подача па партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров; подачи через сетку с укороченного расстояния; подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки, при подачи снизу - строго назад.

## **Тема 12 (21, 24) Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами**

*Средства:* рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков; разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника: выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

## **Тема 16. Основы методики самостоятельных занятий физическим и упражнениями**

*Основные понятия:* формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, современные системы физических упражнений, элективный курс.

*Содержание,* Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

## **Тема 17. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности**

*Основные понятия:* учебные занятия, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные занятия, разминка, физические упражнения, основная, подготовительная, заключительная часть занятия.

*Содержание.* Взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями. Типичная структура занятия физическими упражнениями, особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Типичные изменения работоспособности в течение занятия физическими упражнениями

## **Тема 21 (30). Баскетбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами.**

*Средства:* рассказ и показ по схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков; разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе; воспроизведение взаимодействия по контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом; то же. по с активным противодействием в игровых условиях по ограниченному участку площадки; выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

### **Тема 22. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом**

*Основные понятия:* врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

*Содержание:* Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спорта. Врачебный контроль: цели, задачи, содержание. Педагогический контроль: цели, задачи, содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии самооценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.

### **Тема 23. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности**

*Основные понятия:* физические упражнения, оздоровительная утренняя гимнастика, кроссовые тренировки, игровые тренировки, гимнастика на рабочем месте, гигиена, техника безопасности, контроль самочувствия.

*Содержание.* Анализ специфики профессии. Индивидуальные данные. Комплекс физических упражнений. Оздоровительная утренняя гимнастика. Кроссовые тренировки. Атлетические тренировки в тренажерном зале. Игровые тренировки. Гимнастика на рабочем месте. Объединенный план-график оздоровительных упражнений. Контроль самочувствия. Гигиена и техника безопасности.

### **Тема 27. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

*Основные понятия:* производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм.

*Содержание.* Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **3.ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИЛА ИВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных обучающихся, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств. Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в

установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Согласно требованиям, установленным Минобрнауки России к порядку реализации образовательной деятельности в отношении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, необходимо иметь в виду, что:

1) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь.

2) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья в качестве промежуточной аттестации выполняют доклад и осваивают доступные им разделы программы дисциплины ОУД.05 «Физическая культура». Нагрузка подбирается преподавателем индивидуально, по согласованию с врачом СГЭУ.

#### **4.ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При планировании самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие виды заданий:

– для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

– для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекций (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

– для формирования умений: самостоятельная работа над техникой выполнения упражнений различных видов спорта, воспитанием физических качеств и физических способностей, подготовка к сдаче норм ГТО и контрольных тестов по общей физической подготовке.

Наиболее распространенными формами самостоятельной работы является подготовка докладов.

#### **Формы самостоятельной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Часы</b>	<b>Задания для самостоятельной работы</b>	<b>Управление со стороны преподавателя</b>
1	<b><u>Третий семестр</u></b> Общая физическая специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2	Подготовка доклада, презентации, подготовка к опросу.	Проверка докладов презентаций; Оценивание опроса.
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическим упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	2	Освоение основных методов физической культуры и спорта.	Проверка докладов презентаций; Оценивание опроса.

3	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	Освоение основных методов физической культуры и спорта	Проверка уровня владения основными методиками физической культуры
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
6	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
7	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, одной и двумя руками различными способами	8	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
8	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой, совершенствование техники ведения мяча	10	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
9	<b><u>Четвертый семестр</u></b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	Подготовка доклада, презентации, подготовка к опросу.	Проверка докладов презентаций; Оценивание опроса.
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	2	Освоение основных методов физической культуры и спорта	Проверка уровня владения основными методиками физической культуры
11	Волейбол. Обучение технике нижней (прямой или боковой) подачи мяча	8	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности

12	Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	12	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
13	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
14	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	6	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
15	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
16	<b><u>Пятый семестр</u></b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Подготовка доклада, презентации, подготовка к опросу.	Проверка докладов презентаций; Оценивание опроса.
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2	Освоение основных методов физической культуры и спорта	Проверка докладов презентаций; Оценивание опроса.
	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности

	Баскетбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	18	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
	<b><u>Шестой семестр</u></b> Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	2	Подготовка доклада, презентации, подготовка к опросу.	Проверка докладов презентаций; Оценивание опроса.
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	2	Освоение основных методов физической культуры и спорта	Проверка докладов презентаций; Оценивание опроса.
	Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	20	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	6	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
	<b><u>Седьмой семестр</u></b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	Подготовка доклада, презентации, подготовка к опросу.	Проверка докладов презентаций; Оценивание опроса.
	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	8	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
	Баскетбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные	18	Поддержание уровня двигательной активности, развитие	Оценка уровня общей физической

	игры полными составами		физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	подготовленности
--	------------------------	--	---	------------------

### Примерная тематика докладов

1. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах.
2. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон).
3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).
4. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста.
5. Спорт в системе социальных явлений.
6. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента).
7. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
8. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).
9. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).
10. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).
11. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).
12. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию.
13. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
14. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
16. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
17. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
18. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.
19. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.
20. Основы методики составления и проведения базовых вариантов утренней гигиенической гимнастики с оздоровительной направленностью.
21. Основы методики составления и проведения базовых вариантов утренней гигиенической гимнастики с тренировочной направленностью.
22. Физическая культура в режиме трудового (учебного) дня.
23. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
24. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
25. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
26. ЛФК при холецистите, желчнокаменной болезни.
27. ЛФК при опущении органов брюшной полости.
28. ЛФК при заболеваниях обмена веществ.
29. ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей.
30. ЛФК при переломах таза и нижних конечностей.
31. ЛФК при переломах позвоночника.
32. ЛФК при заболеваниях суставов.

33. ЛФК после хирургических вмешательств на органах грудной клетки.
34. ЛФК при хирургических заболеваниях и повреждениях органов грудной полости.
35. ЛФК при дефектах осанки.
36. ЛФК при сколиозах.
37. ЛФК при плоскостопии.
38. ЛФК при заболеваниях и травмах периферических нервов.
39. ЛФК при поражениях спинного мозга.
40. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга.
41. ЛФК при неврозах.
42. Первая медицинская доврачебная помощь при повреждениях конечностей.
43. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
44. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах нервной системы.
45. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах внутренних органов.
46. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах носа, уха, гортани, зубов и глаз.
47. Первая медицинская доврачебная помощь при обморочных состояниях.
48. Первая медицинская доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах.
49. Первая медицинская доврачебная помощь при гипогликемических состояниях.
50. Первая медицинская доврачебная помощь при утоплении.
51. Первая медицинская доврачебная помощь при отморожениях и замерзании.
52. Первая медицинская доврачебная помощь при пищевых отравлениях.
53. Реанимационные мероприятия при остановке сердца и дыхания.
54. Иммобилизация при переломах: основные принципы наложения шин.
55. Методы иммобилизации отдельных частей тела.
56. Виды, способы и правила транспортировки пострадавших.

### 5.ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По дисциплине предусмотрены практические занятия с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (могут использоваться тренажеры, компьютерно-тренажерные системы) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Формируемые компетенции	Часы	Формы занятий	Форма внеаудиторной работы
1	<b>Третий семестр</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2	Групповые дискуссии, опрос, проверка овладения определенными методиками	Подготовка к опросу, к практическому овладению определенной методикой.
2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2	Групповые дискуссии, опрос, проверка овладения определенными методиками	Подготовка к опросу, к практическому овладению определенной методикой.
3	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	4	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической

					подготовке
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	4	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
6	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, одной и двумя руками различными способами	ОК-2, ОК-3, ОК-6	8	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
7	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой, совершенствование техники ведения мяча	ОК-2, ОК-3, ОК-6	10	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке.
8	<b><u>Четвертый семестр</u></b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2	Групповые дискуссии, опрос, проверка овладения определенными методиками	Подготовка к опросу, к практическому овладению определенной методикой.
9	Волейбол. Обучение технике нижней (прямой или боковой) подачи мяча	ОК-2, ОК-3, ОК-6	8	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
10	Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-2, ОК-3, ОК-6	12	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
11	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	4	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
12	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	6	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке

				качеств	подготовке
13	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
14	<b><u>Пятый семестр</u></b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2	Групповые дискуссии, опрос, проверка овладения определенными методиками	Подготовка к опросу, к практическому овладению определенной методикой.
15	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	4	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
16	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	4	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
17	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
18	Баскетбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-2, ОК-3, ОК-6	18	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
19	<b><u>Шестой семестр</u></b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2	Групповые дискуссии, опрос, проверка овладения определенными методиками	Подготовка к опросу, к практическому овладению определенной методикой.
20	Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-2, ОК-3, ОК-6	20	Обучение двигательным действиям, развитие	Подготовка к контрольным нормативам по общей

				физических качеств	физической подготовке
21	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	6	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
22	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	6	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
23	<u>Седьмой семестр</u> Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	2	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
24	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	ОК-2, ОК-3, ОК-6	8	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
25	Баскетбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	ОК-2, ОК-3, ОК-6	18	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**6.1.** Для реализации программы дисциплины предусмотрены: стрелковый тир, спортивный зал, спортивный комплекс с крытым плавательным бассейном, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями; учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями; библиотека, читальный зал с выходом в интернет; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования; актовый зал; помещение для самостоятельной работы, оснащенные в соответствии с ОПОП по специальности 09.02.04.информационные системы (по отраслям).

### 6.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

### **6.2.1.Электронные издания**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10 - 11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. - 2-е изд., Министерство просвещения Российской Федерации. - Москва: Просвещение, 2020. - 319 с.: ил.; 70x90/16. - ISBN 978-5-09-075588-7 (200 экз.)
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### **6.2.2.Электронные ресурсы**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система Юрайт Издательство Юрайт <https://biblio-online.ru/>
3. Платформа «Библиокомплектатор» <http://www.bibliocomplectator.ru/>
4. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <http://konsultant.ru/>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://window.edy.ru/>

### **6.2.3.Дополнительные источники:**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

### **6.3.Перечень программного обеспечения, необходимого для реализации дисциплины:**

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

### 7.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 09.02.04 «Информационные системы». Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) и рабочей программой «Физическая культура». Фонд оценочных средств предназначен для оценки умений, знаний, практического опыта и освоенных компетенций, формируемых в результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

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

При реализации различных видов учебной работы используются разнообразные методы обучения, в том числе:

- опрос (устный или письменный);
- тестирование уровня общей физической подготовленности;
- групповые дискуссии;
- написание докладов, докладов.

### 7.2. Перечень контролирующих мероприятий для проведения текущего и промежуточного контроля

Перечень контролирующих мероприятий для проведения текущего контроля по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура:

Номер семестра	Текущая аттестация				
	Тестирование уровня общей физической подготовленности	Опрос	Сквозная задача	Доклад	Формирование портфолио
3	+	+		+	
4	+	+		+	
5	+	+		+	
6	+	+		+	
7	+	+		+	

Перечень контролирующих мероприятий для проведения промежуточного контроля по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура:

Номер семестра	Промежуточная аттестация			
	Курсовая работа	Промежуточное тестирование	Зачет	Экзамен
3			+	
4			+	
5			+	
6			+	
7			+	

### 7.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Изучение дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

<b>Общие компетенции</b>
ОК 2. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Этап формирования компетенции – промежуточный

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

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

**иметь практический опыт:** применять средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

#### Результаты освоения дисциплины, подлежащие оцениванию

<b>Результат обучения (объект оценивания)</b>	<b>Основные показатели оценивания</b>	<b>Тип задания</b>
<b>Уметь</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- Выбор методики оздоровительной и тренировочной направленности - Выбор методики для развития отдельных физических качеств - Выбор методов физического воспитания с учетом будущей профессиональной деятельности	Опрос, доклад
<b>Знать</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	- Роль физической культуры в развитии человека - Основы здорового образа жизни - Принципы физического воспитания - Задачи физического воспитания. - Характеристика средств и методов физического воспитания	Опрос, доклад
<b>Иметь практический опыт</b> применять средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- Владеют методами физического воспитания - Владеют принципами физического воспитания	Тематическое задание

#### 7.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

**Текущий контроль** знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций.

**Промежуточный контроль** по дисциплине позволяет оценить сформированность компетенций:

	Содержание учебного материала по дисциплине	Тип контрольного задания	
1	<b><u>Третий семестр</u></b> Общая физическая и специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	Вопросы к зачету	Доклад
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	Вопросы к зачету	Доклад
3	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Вопросы к зачету	Доклад
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
6	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
7	Баскетбол. Совершенствование технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками различными способами	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
8	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой, совершенствование техники ведения мяча	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
9	<b><u>Четвертый семестр</u></b>	Вопросы к зачету	Доклад

	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
10	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	Вопросы к зачету	Доклад
11	Волейбол. Обучение технике нижней (прямой или боковой) подачи мяча	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
12	Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
13	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
14	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
15	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
16	<b><u>Пятый семестр</u></b> Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Вопросы к зачету	Доклад
17	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Вопросы к зачету	Доклад
18	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
19	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
20	Легкая атлетика. Совершенствование техники	Контрольные	Тестирование

	прыжка в длину с места	нормативы	уровня общей физической подготовленности
21	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой, совершенствование техники ведения мяча	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
22	<b><u>Шестой семестр</u></b> Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	Вопросы к зачету	Доклад
23	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	Вопросы к зачету	Доклад
24	Волейбол. Обучение основам тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
25	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
26	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
27	<b><u>Седьмой семестр</u></b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Вопросы к зачету	Доклад
28	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
29	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
30	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой, совершенствование техники	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей

	ведения мяча		физической подготовленности
--	--------------	--	--------------------------------

### 7.5. Комплект оценочных средств для текущего контроля

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций. Результаты текущего контроля заносятся в журналы учебных занятий.

Формы текущего контроля знаний:

- опрос (устный или письменный);
- тестирование общей физической подготовленности;
- групповые дискуссии;
- написание докладов, докладов.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы.

Преподаватель проверяет правильность ответов студентом, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью тестирования уровня общей физической подготовленности.

### Контрольные тесты для оценки уровня общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

Формируемые компетенции – ОК-2, ОК-3, ОК-6

№ п/п	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
		жен.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	Прыжок в длину с места	муж.	250	240	230	220	210
жен.		190	180	170	160	150	
2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	15	12	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж.	15	12	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.	50	40	30	20	10
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж.	10	7	5	3	2
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.	60	50	40	30	20
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
3.	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
жен.		21,30	22,30	23,30	24,50	25,40	

## Вопросы для текущего контроля знаний

Формируемые компетенции – ОК-2, ОК-3, ОК-6.

1. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
3. Воздействие на организм и жизнедеятельность человека природных, биологических и социально-экологических факторов.
4. Характеристика физического и умственного труда. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологическая характеристика утомления при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
6. Биологические ритмы и работоспособность.
7. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
8. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
9. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
10. Понятие об органах и физиологических системах организма.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Изменения в костной системе, суставах и мышцах под воздействием физических нагрузок.
13. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Механизм образования двигательного навыка.
14. Показатели тренированности в покое, при выполнении стандартных нагрузок и при предельно напряженной работе.
15. Двигательная функция и повышение уровня адаптации к различным неблагоприятным условиям внешней среды (стресс, замкнутое пространство, микроклимат, вибрация, укачивание, невесомость и др.).
16. Гуморальная и нервная регуляция деятельности организма. Особенности функционирования центральной нервной системы.
17. Методические принципы физического воспитания.
18. Методы физического воспитания.
19. Основы обучения техники движений в физическом воспитании. Этапы обучения.
20. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании.
21. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
22. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания.
23. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания.
24. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания.
25. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания.
26. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания.
27. Перенос физических качеств.
28. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
31. Цели и задачи врачебного контроля.
32. Методы проведения врачебного контроля.
33. Методы исследования физического развития и телосложения: наружный осмотр (соматоскопия).
34. Методы исследования физического развития и телосложения (антропометрия).
35. Оценка физического развития: стандарты, методы, индексы, показатели.
36. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

37. Характеристика и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
38. Характеристика и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания.
39. Характеристика и оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы.
40. Характеристика и оценка функционального состояния эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и системы крови.
41. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
42. Дневник самоконтроля.
43. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
44. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
45. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
46. Оценка состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
47. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании (по К. Куперу).
48. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
49. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
50. Понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), ее цели и задачи.
51. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
52. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
53. Методика подбора средств ППФП студентов.
54. Организация и формы ППФП студентов.
55. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
56. Влияние характера труда специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.
57. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание ППФП студентов данного факультета.
58. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов.

### **Примерная тематика докладов**

1. Понятие о лечебной физической культуре (ЛФК). Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений.
2. Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и ЛФК.
3. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.
4. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
5. Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии.
6. Характеристика основных приемов массажа.
7. Формы и виды массажа.
8. Самомассаж.
9. Особенности физического воспитания студентов специального отделения.
10. Реабилитация студентов после перенесенных травм, острых патологических состояний, заболеваний, перенапряжений.
11. Характеристика и методика использования медицинских средств восстановления умственной и физической работоспособности.
12. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных умственных и физических нагрузках.
13. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

14. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Характеристика органов чувств. Связи между органами чувств и здоровьем человека.
16. Эмоции и их влияние на здоровье человека.
17. Стресс, дистресс, психоэмоциональный стресс и их влияние на здоровье человека.
18. Работа, работоспособность, утомление и отдых.
19. Гиподинамия и гипокинезия; их влияние на здоровье человека. Физическая активность.
20. Пища и характер питания. Принципы современного питания.
21. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
22. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
23. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
24. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
25. ЛФК при холецистите, желчнокаменной болезни.
26. ЛФК при опущении органов брюшной полости.
27. ЛФК при заболеваниях обмена веществ.
28. ЛФК при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей.
29. ЛФК при переломах таза и нижних конечностей.
30. ЛФК при переломах позвоночника.
31. ЛФК при заболеваниях суставов.
32. ЛФК после хирургических вмешательств на органах грудной клетки.
33. ЛФК при хирургических заболеваниях и повреждениях органов грудной полости.
34. ЛФК при дефектах осанки.
35. ЛФК при сколиозах.
36. ЛФК при плоскостопии.
37. ЛФК при заболеваниях и травмах периферических нервов.
38. ЛФК при поражениях спинного мозга.
39. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга.
40. ЛФК при неврозах.
41. Первая медицинская доврачебная помощь при повреждениях конечностей.
42. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
43. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах нервной системы.
44. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах внутренних органов.
45. Первая медицинская доврачебная помощь при травмах носа, уха, гортани, зубов и глаз.
46. Первая медицинская доврачебная помощь при обморочных состояниях.
47. Первая медицинская доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах.
48. Первая медицинская доврачебная помощь при гипогликемических состояниях.
49. Первая медицинская доврачебная помощь при утоплении.
50. Первая медицинская доврачебная помощь при отморожениях и замерзании.
51. Первая медицинская доврачебная помощь при пищевых отравлениях.
52. Реанимационные мероприятия при остановке сердца и дыхания.
53. Иммобилизация при переломах: основные принципы наложения шин.
54. Методы иммобилизации отдельных частей тела.
55. Виды, способы и правила транспортировки пострадавших.
56. Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезни.
57. Расстройства кровообращения.
58. Нарушение тканевого обмена веществ и тканевого роста.
59. Воспаление. Нарушение терморегуляции.
60. Определение и оценка физического развития и телосложения.
61. Характеристика сердечно-сосудистой системы.
62. Характеристика системы внешнего дыхания.
63. Характеристика нервной и нервно-мышечной систем.
64. Характеристика эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и систем крови.
65. Особенности врачебного контроля женщин, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
66. Особенности врачебного контроля детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся

- физическими упражнениями и спортом.
67. Особенности врачебного контроля лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
  68. Травмы и заболевания при занятиях физическими упражнениями и спортом.
  69. Острые патологические состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом.
  70. Перетренированность и перенапряжение при занятиях физическими упражнениями и спортом.
  71. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
  72. Физическая культура и резервные возможности организма.
  73. Особенности физического воспитания студентов после заболевания сердечно-сосудистой системы.
  74. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний органов дыхания.
  75. Особенности физического воспитания студентов после заболеваний центральной нервной системы.
  76. Особенности физического воспитания студентов при нарушениях обмена веществ.
  77. Методы исследования физического развития и телосложения: наружный осмотр (соматоскопия).
  78. Методы исследования физического развития и телосложения: антропометрия.
  79. Оценка физического развития: антропометрические стандарты.
  80. Оценка физического развития: метод корреляции.
  81. Оценка физического развития: метод стандартов.
  82. Оценка физического развития: жизненный индекс.
  83. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы: клинические методы исследования.
  84. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы: инструментальные методы исследования.
  85. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания: клинические методы исследования.
  86. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания: инструментальные методы исследования.
  87. Оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы: клинические методы исследования.
  88. Оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы: инструментальные методы исследования.
  89. Исследование функций эндокринной системы.
  90. Исследование функций пищеварительной системы.
  91. Исследование функций выделения.
  92. Исследование функций системы крови.
  93. Методы исследования двигательных качеств.
  94. Методы определения физической подготовленности.
  95. Методы исследования функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности.

## 7.6 Критерии и шкалы оценивания текущего контроля

### Контрольные тесты для оценки уровня общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

№ п/п	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.	13,2	13,8	14,0	14,3	14,5
		жен.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	Прыжок в длину с места	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150

2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	15	12	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж.	15	12	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.	50	40	30	20	10
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж.	10	7	5	3	2
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.	60	50	40	30	20
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
3.	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
жен.		21,30	22,30	23,30	24,50	25,40	

### Критерии и шкала оценивания (устный опрос)

Оценка			
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Тема раскрыта в полном объеме, высказывания связанные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы даны в полном объеме.	Тема раскрыта не в полном объеме, высказывания в основном связанные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы на вопросы даны не в полном объеме.	Тема раскрыта недостаточно, высказывания несвязанные и нелогичные. Научная лексика не использована, не приведены примеры. Ответы на вопросы зависят от помощи со стороны преподавателя.	Тема не раскрыта. Логика изложения, примеры, выводы и ответы на вопросы отсутствуют.

### Критерии и шкала оценивания (доклады)

Оценка	Критерии оценки доклада
«отлично»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение формальных требований к докладу</li> <li>2. Грамотное и полное раскрытие темы;</li> <li>3. Самостоятельность в работе над докладом (использование докладов из сети Интернет запрещается).</li> <li>4. Умение работать с учебной, профессиональной литературой.</li> <li>5. Умение работать с периодической литературой.</li> <li>6. Умение обобщать, делать выводы.</li> <li>7. Умение оформлять библиографический список к докладу в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.1.-2003 «Библиографическая запись».</li> </ol>

	<p>Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».</p> <p>8. Соблюдение требований к оформлению доклада.</p> <p>9. Умение кратко изложить основные положения доклада при его защите.</p> <p>10. Иллюстрация защиты доклада презентацией.</p>
<b>«хорошо»</b>	<p>1. Соблюдение формальных требований к докладу</p> <p>2. Грамотное и полное раскрытие темы;</p> <p>3. Самостоятельность в работе над докладом (использование докладов из сети Интернет запрещается).</p> <p>4. Умение работать с учебной, профессиональной литературой.</p> <p>5. Умение работать с периодической литературой.</p> <p>6. Не полно обобщен и сделан вывод.</p> <p>7. Не точно оформлен библиографический список к докладу в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.1.- 2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».</p> <p>8. Не полно соблюдены требования к оформлению доклада.</p> <p>9. Не четко сформированы краткие основные положения доклада при его защите.</p> <p>10. Иллюстрация защиты доклада презентацией.</p>
<b>«удовлетворительно»</b>	<p>1. Соблюдение формальных требований к докладу</p> <p>2. Грамотное и полное раскрытие темы;</p> <p>3. Самостоятельность в работе над докладом (использование докладов из сети Интернет запрещается).</p> <p>4. Не полно изучены учебная, профессиональная литература.</p> <p>5. Не полно изучена периодическая литература.</p> <p>6. Не обобщены и не конкретизированы выводы.</p> <p>7. Не точно оформлен библиографический список к докладу в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.1.- 2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».</p> <p>8. Не соблюдены требования к оформлению доклада.</p> <p>9. Не четко сформированы краткие основные положения доклада при его защите.</p> <p>10. Иллюстрация защиты доклада презентацией отсутствует</p>
<b>«неудовлетворительно»</b>	<p>Не представил доклад по соответствующим критериям оценивания</p>

## 7.7. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

### Примерные вопросы к зачету

Контролируемые компетенции – ОК-2, ОК-3, ОК-6

1. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
2. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
3. Представление о водном обмене и обмене минеральных веществ в процессе мышечной работы.
4. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Основной и рабочий обмен.
5. Состав и функции крови.
6. Система кровообращения. Ее основные составляющие. Строение и функции сердца.
7. Представление о сердечно-сосудистой системе.
8. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

Понятие "мышечный насос".

9. Дыхательная система и показатели ее деятельности (кислородный запрос, максимальное потребление кислорода, кислородный долг, жизненная емкость легких и др.).
10. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
11. Объективные и субъективные факторы учебной деятельности и реакция на них организма студентов.
12. Влияние физиологических, физических и психических факторов на работоспособность студента.
13. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра и учебного года.
14. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в экзаменационный период. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
15. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
16. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
17. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи.
18. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
20. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
21. Физическая подготовка.
22. Техническая подготовка.
23. Тактическая подготовка.
24. Психическая подготовка.
25. Объем и интенсивность физических нагрузок.
26. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
27. Энерготраты при физических нагрузках различной интенсивности.
28. Коррекция физического развития и телосложения средствами физической культуры.
29. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
30. Методика оценки быстроты и гибкости.
31. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
32. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
33. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
34. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
35. Характер содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в зависимости от возраста.
36. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом.
37. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для женщин.
38. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом у лиц разного возраста.
39. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
40. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
41. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
42. Основное содержание ППФП студентов данного факультета.
43. Использование прикладных видов спорта в качестве средств ППФП.
44. Понятие "производственная физическая культура" (ПФК), ее цели и задачи.
45. Методические основы ПФК.

46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
47. Формы, методы и средства ПФК в рабочее время.
48. Формы, методы и средства ПФК в свободное время.
49. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
51. Влияние индивидуальных особенностей и географо-климатических факторов на содержание ПФК специалистов.
52. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

## 7.8. Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации

### Шкала и критерии оценки (зачет)

Зачтено	Незачтено
Выставляется при условии, если студент посетил все занятия, предусмотренные учебным планом, выполнил нормативы по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности (доступные по состоянию здоровья)	Выставляется при условии, если студент не посетил, предусмотренные учебным планом занятия, не выполнил контрольные нормативы по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности (доступные по состоянию здоровья)
Компетенции сформированы	Компетенции не сформированы