

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 02.08.2023 13:19:53

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

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

среднего профессионального и предпрофессионального образования  
факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

утверждено Ученым советом  
протокол №11 от 30 мая 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ОГСЭ.05      Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация (степень) выпускника специалист по информационным системам

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08

Код	Наименование общих компетенций
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

<b>уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>
<b>знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-
практические занятия	168
курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрено</i> )	-
контрольная работа ( <i>не предусмотрено</i> )	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	3, 4, 5 семестры – зачет 6 семестр – дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.	
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.	
	3. Основы здорового образа жизни	
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>42</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Основы здорового образа жизни студента	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Современные физкультурно-оздоровительные технологии	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на гибкость	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на формирование осанки	<b>4</b>
<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие мышц спины	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие мышц рук	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие.</b> Упражнения для развития мелкой моторики рук	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	<b>2</b>	

<b>Тема № 2.</b> <b>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	<b>8</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	<b>12</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	<b>10</b>
<b>Тема № 3.</b> <b>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>
	1. Основы терренкура и легкой атлетики	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника ходьбы.	<b>8</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника легкоатлетических упражнений	<b>8</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	<b>10</b>
<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	<b>8</b>	
<b>Тема № 4.</b> <b>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>
	1. Основы подвижных и спортивных игр	
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>32</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Правила подвижных и спортивных игр	<b>10</b>
<b>Практическое занятие.</b> Техника и тактика игровых действий	<b>10</b>	

	<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	<b>12</b>
<b>Тема № 5. Методика оздоровительной тренировки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	1. Методы оздоровительных тренировок	
	2. Техника способов оздоровительной тренировки	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок	<b>12</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений	<b>12</b>
<b>Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)</b>		
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)</b>		
<b>Всего:</b>		<b>168</b>

### **3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;



- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющих у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

#### 4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине не предусмотрена.

#### 5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По дисциплине предусмотрены практические занятия с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (разбора конкретных ситуаций, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Наименование разделов и тем дисциплины/практические занятия	Формируемые компетенции
<b>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08
Обучение технике низкого старта.	
Стартовый разгон.	
Бег на короткие дистанции.	
Бег на длинные дистанции.	
Повторить технику низкого старта.	
Техника бега по дистанции.	
<b>Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08
Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	
Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	
Развитие силовой выносливости.	

Комплекс силовых упражнений.	
Выполнение ОРУ.	
Комплекс ОРУ с набивными мячами.	
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08
Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	
Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	
Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	
<b>Тема № 4. Виды спорта (по выбору).</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08
Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	
Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	
Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	
Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	
Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	
<b>Тема №5. Силовая подготовка.</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	
Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	

Обучение развитию общей и силовой выносливости.	
Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	
Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	
Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Для реализации программы дисциплины** предусмотрены специальные спортивные объекты в соответствии с ОПОП по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

### **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. 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>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

#### **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. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
6. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

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

1. 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>
2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование).

— ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472837>

### 6.3. Обязательное программное обеспечение

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.05 «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.05 «Физическая культура» по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и рабочей программой дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- освоить общие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

- получить умения и знания:

<i>уметь</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li></ul>
<i>знать:</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и</li></ul>

	<p>социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>
--	--

## 7.2. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛИРУЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень контролирующих мероприятий для проведения текущего контроля по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура»:

Номер семестра	Текущий контроль				
	Тестирование	Опрос	Практические задания	Реферат/ доклад	Формирование портфолио
3,4,5,6		+	+		

Перечень контролирующих мероприятий для проведения промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура»:

Номер семестра	Промежуточная аттестация			
	Курсовая работа	Зачет	Диф. зачет	Экзамен
3,4,5		+		
6			+	

## 7.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выбор методики оздоровительной и тренировочной направленности;</li> <li>- Выбор методики для развития отдельных физических качеств;</li> <li>- Выбор методов физического воспитания с учетом будущей профессиональной деятельности;</li> </ul>	Опрос, выполнение практических заданий
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в развитии человека</li> <li>- Основы здорового образа жизни</li> <li>- Принципы физического воспитания</li> <li>- Задачи физического воспитания.</li> <li>- Характеристика средств и методов физического воспитания</li> </ul>	Опрос, выполнение практических заданий

#### **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.

Промежуточная аттестация по дисциплине позволяет оценить степень выраженности (сформированности) компетенций:

<b>Наименование разделов дисциплины</b>	<b>Тип контрольного задания</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел № 1. Легкая атлетика.</b>	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
<b>Раздел № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
<b>Раздел № 3. Спортивные игры.</b>	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
<b>Раздел № 4. Виды спорта (по выбору).</b>	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
<b>Раздел №5. Силовая подготовка.</b>	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий

##### **7.4.1. 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:

- устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Проработка учебной литературы осуществляется студентами в течение всего периода освоения дисциплины после изучения новой темы.

Преподаватель контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов или практических заданий.

##### **Вопросы для текущего контроля знаний (устный опрос)**

**Раздел № 1. Легкая атлетика.**

**Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.**

Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

1. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
2. Воздействие на организм и жизнедеятельность человека природных, биологических и социально-экологических факторов.
3. Характеристика физического и умственного труда. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
4. Физиологическая характеристика утомления при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

**Раздел № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**

***Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.***

5. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
6. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания.
7. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания.
8. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания.
9. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания.

**Раздел № 3. Спортивные игры.**

***Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.***

10. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
11. Понятие об органах и физиологических системах организма.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Изменения в костной системе, суставах и мышцах под воздействием физических нагрузок.
14. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Механизм образования двигательного навыка.

**Раздел № 4. Виды спорта (по выбору).**

***Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.***

15. Цели и задачи врачебного контроля.
16. Методы проведения врачебного контроля.
17. Методы исследования физического развития и телосложения: наружный осмотр (соматоскопия).
18. Методы исследования физического развития и телосложения (антропометрия).
19. Оценка физического развития: стандарты, методы, индексы, показатели.
20. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
21. Характеристика и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
22. Характеристика и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания.
23. Характеристика и оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы.
24. Характеристика и оценка функционального состояния эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и системы крови.

**Раздел №5. Силовая подготовка.**

***Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.***

25. Влияние современной техники труда и быта на жизнедеятельность человека.
26. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.



27. Понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), ее цели и задачи.
28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

### Практические задания

#### Раздел № 1. Легкая атлетика.

**Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.**

Бег 100 м	муж/жен
эстафетный бег 4x100 м	муж/жен
эстафетный бег 4x400 м.	муж/жен
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки).	муж
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши).	жен
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	муж/жен
Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	муж/жен

#### Раздел № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

**Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.**

Общеразвивающая гимнастика	муж/жен
Упражнения в паре с партнером.	муж/жен
Упражнения с гантелями.	муж/жен
Упражнения с набивными мячами.	муж/жен
Упражнения с обручем (девушки).	муж/жен

#### Раздел № 3. Спортивные игры.

**Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.**

Волейбол.	муж/жен
Баскетбол.	муж/жен
Мини-футбол.	муж/жен

#### Раздел № 4. Виды спорта (по выбору).

**Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.**

Спортивная аэробика.	муж/жен
Ритмическая гимнастика (девушки).	жен
Атлетическая гимнастика (юноши).	муж

#### Раздел №5. Силовая подготовка.

**Формируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.**

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	муж/жен

### 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 (выполнение практических заданий)

Оценка			
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Задание выполнено в полном объеме в соответствии с высокими нормативами	Задание выполнено в полном объеме в соответствии со средними нормативами	Задание выполнено в полном объеме в соответствии с низкими	Задание не выполнено

## 7.4.2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Примерные вопросы для зачета

#### Раздел № 1. Легкая атлетика.

#### *Контролируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08*

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.

**Раздел № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**

***Контролируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08***

9. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
10. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания.
11. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания.
12. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания.
13. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания.
14. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания.
15. Перенос физических качеств.
16. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
17. Формы занятий физическими упражнениями.
18. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

**Раздел № 3. Спортивные игры.**

***Контролируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08***

19. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
20. Понятие об органах и физиологических системах организма.
21. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
22. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Изменения в костной системе, суставах и мышцах под воздействием физических нагрузок.
23. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Механизм образования двигательного навыка.
24. Показатели тренированности в покое, при выполнении стандартных нагрузок и при предельно напряженной работе.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации к различным неблагоприятным условиям внешней среды (стресс, замкнутое пространство, микроклимат, вибрация, укачивание, невесомость и др.).
26. Гуморальная и нервная регуляция деятельности организма. Особенности функционирования центральной нервной системы.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Методы физического воспитания.
29. Основы обучения техники движений в физическом воспитании. Этапы обучения.
30. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании.

**Раздел № 4. Виды спорта (по выбору).**

***Контролируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08***

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 (по К. Куперу).

#### **Раздел №5. Силовая подготовка.**

#### ***Контролируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08***

48. Влияние современной техники 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.

#### **Примерные вопросы к дифференцированному зачету**

#### ***Контролируемые компетенции – ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08***

#### Формы физического воспитания студентов.

1. Понятие "физическая культура". Структура физической культуры.
2. Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического
3. воспитания.

4. Понятие "физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.
5. Понятие "физическое развитие". Факторы, влияющие на физическое развитие
6. Понятия "физическое образование" и "физкультурное образование".
7. Понятия "физические качества" и "физические способности".
8. Понятия "физическая подготовка", "физическая подготовленность" и "физическая готовность".
9. Понятие "спорт". Характерные признаки спорта.
10. Понятие "физическая рекреация". Формы и характерные черты физической рекреации.
11. Понятие "двигательная (физическая) реабилитация". Основные требования, предъявляемые к двигательной реабилитации.
12. Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции.
13. Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста.
14. Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы.
15. Требования, предъявляемые к трассам оздоровительного бега. Гигиена и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.
16. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
17. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах
18. жизнедеятельности.
19. Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.
20. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
21. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.
22. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
23. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
24. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
25. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
27. Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.
28. Гигиена сна.
29. Гигиена питания.
30. Вредные привычки и их профилактика.
31. Гигиенические основы закаливания.

## Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации

### Шкала и критерии оценки (зачет)

Зачтено	Незачтено
<p>Выставляется при условии, если студент в процессе обучения показывает хорошие знания учебного материала, выполнил все задания в соответствии с нормативами. При этом студент логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы</p>	<p>Выставляется при условии, если студент обладает отрывочными знаниями, затрудняется в умении использовать основные категории, выполнил не все задания, дает неполные ответы на вопросы из основной литературы, рекомендованной к курсу</p>

### Шкала и критерии оценки (дифференцированный зачет)

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
<p>1. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, правильно используется терминология;</p> <p>2. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</p> <p>3. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность умений и знаний;</p> <p>4. Ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов.</p>	<p>1. Ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом может иметь следующие недостатки:</p> <p>2. В изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</p> <p>3. Допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя.</p>	<p>1. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала.</p> <p>2. Имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>3. При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и знаний.</p>	<p>1. Содержание материала не раскрыто.</p> <p>2. Ошибки в определении понятий, не использовалась терминология в ответе.</p>

Разработчик:

Преподаватель СПО кафедры социально-экономических дисциплин  
Сызранского филиала ФГБОУ ВО «СГЭУ»

И.Я. Красноруцкий