

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ашмарина Светлана Игоревна  
Должность: Ректор ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»  
Дата подписания: 20.09.2021 14:33:15  
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** ОУД.05 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 ОУД.05 «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам цикла ОП «Общеобразовательная подготовка» основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Рабочая программа по дисциплине ОУД.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, реализуемым в системе среднего профессионального образования.

Для успешного освоения курса обучающиеся должны:

### **знать:**

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

### **уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## 1.2. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа по дисциплине ОУД.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, реализуемым в системе среднего профессионального образования.

**Целью** дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» является:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой 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 освоения дисциплины**

Изучение дисциплины ОУД.05 Физическая культура в образовательной программе обеспечивает формирование следующих результатов:

#### ***1. Личностных:***

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### ***2. Метапредметных:***

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,

учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее- ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **3. Предметных:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:** роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь:** передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения; выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

**иметь практический опыт** выполнения ежедневной утренней гимнастики, корректирующих упражнений и закаляющих процедур; преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной работы	Всего часов	Объем часов	
		Семестр 1	Семестр 2
Аудиторные занятия в том числе:	118	52	66
Лекции	4	2	2
Практические (ПЗ)	114	50	64
Самостоятельная работа	59	26	33
Консультации	-	-	-
Виды промежуточной аттестации			Диф. зачет
Общая трудоемкость: Часы	177	78	99

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лек	ПЗ	СР	Всего
	<b><u>Первый семестр</u></b>				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		2	4
2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками		2	2	4
3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции		2	2	4
4	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции (100 м)		14	6	20
5	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками		11	8	19
6	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча		11	6	17
7	Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой		10	8	18
	<b><u>Второй семестр</u></b>				
8	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2		2	4
9	Основы методики самомассажа		2	2	4

10	Методика корригирующей гимнастики для глаз		2	2	4	
11	Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции (2000, 3000 м)		16	6	22	
12	Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места		4	3	7	
13	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху		20	6	26	
14	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу		20	4	24	
<b>Итого</b>			4	114	59	177

## 2.2.1 Содержание разделов и тем

### Первый семестр

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

*Основные понятия:* физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

*Содержание.* Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Тема 2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.**

*Основные понятия:* Двигательные умения и навыки, двигательная привычка, условный и безусловный рефлекс, рефлекторные механизмы, двигательный и динамический стереотип, принцип научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности, наглядности, прочности.

*Содержание.* Двигательная привычка, умение, двигательный навык. Условный и безусловный рефлекс. Значение безусловных двигательных рефлексов при овладении двигательными навыками. Дидактические принципы обучения, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков).

#### **Тема 3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.**

*Основные понятия:* Работоспособность, утомление, усталость, функциональная проба, рациональное питание, ультрафиолетовое облучение (УФО), аэроионизация, холодовые аппликации, тепловые процедуры, витаминные препараты.

*Содержание.* Понятия «работоспособности», «утомления», «усталость». Взаимосвязь работоспособности и утомления. Определение и оценка работоспособности. Методика проведения шестиминутной функциональной пробы. Применение функциональной пробы и оценка ее результатов. Средства и методы повышения уровня физической работоспособности.

#### **Тема 4. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции (100 м).**

*Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции*

*Средства:* рассказать какие дистанции относятся к коротким; дать краткую характеристику

бегу на короткие дистанции; показать технику бега; ознакомить с основными правилами соревнований по бегу; довести до сведения занимающихся разрядные нормативы; рассказать кратко историю спринтерского бега.

*Научить технике бега по прямой дистанции*

*Средства:* показ техники бега; бег с ускорением 3-4 x 40-50 м; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м; стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 3-4 x 6-10 с; остальные упражнения выполнить 2-3 x 30-40 м: семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге.

*Научить технике бега по повороту.*

*Средства:* бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м; бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м.

*Научить технике низкого старта и стартовому разгону на прямой*

*Средства:* рассказать об основных положениях бегуна на старте; бег из различных положений высокого старта по 2-4 x 20-25 м; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза; бег с низкого старта 3-4 x 20-25 м;

*Научить технике финиширования*

*Средства:* объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 25-30 м; выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге по 3-4 x 25-30 м.

### **Тема 5. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками**

Ознакомить с видами передачи мяча в баскетболе.

*Средства:* объяснить и показать варианты передачи с отскоком мяча от площадки, без отскока, на месте, в движении, в прыжке игроку, двигающемуся сбоку, сзади, спереди, с низкой и высокой траекторией полета.

*Научить технике ловли мяча. Обучение передачам мяча следует начинать с ловли.*

*Средства:* Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста; ловить мяч после одного отскока от пола; ловить мяч, передавая его друг другу в парах, после удара о стену; ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево; Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах.

*Научить технике передачи мяча.*

*Средства:* Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки); передачи мяча в парах двумя мячами одновременно; передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу; передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте; передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед; передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест; передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга; встречные передачи в колоннах; передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока; передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу; передачи в прыжке.

### **Тема 6. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча**

*Научить технике ведения мяча на месте.*

*Средства:* Ведение на месте правой, а затем левой рукой; ведение правой левой с шагом вперед, назад; ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой; ведение в высокой, низкой стойке (с высоким, низким отскоком); ведение мяча правой затем левой с поворотом вокруг опорной ноги; ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад; ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой; ведение мяча с закрытыми глазами; ведение мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в полуприседе, в приседе, в седе на полу, стоя на коленях (на одном колене), сидя на скамейке; ведение мяча с отвлечением внимания.

*Научить техники ведения шагом, бегом по прямой.*

*Средства:* Ведение мяча в высокой, низкой стойке; ведение с остановками по сигналу (при остановке ведение на месте); ведение мяча с отвлечением внимания; ведение мяча в приседе,

полуприседе; ведение мяча с преодолением препятствий: по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы; ведение мяча - по сигналу мяч перевести в другую руку; ведение по сигналу (зрительному) то шагом, то бегом; ведение мяча бегом по прямой на скорость.

*Научить ведению с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.*

*Средства:* Ведение мяча вокруг разметочных кругов на площадке, партнёров и прочих препятствий; передача самому себе на ход, ловля мяча и ведение на скорость; ведение мяча на месте или с продвижением вперед в сочетании с бегом, с высоким подниманием бедра (захлестом голени назад), с остановкой, — стремясь достичь максимальной частоты выполняемых движений; ведение в парах — «Догонялки»; челночное ведение мяча на 20-60 м по прямой; челночное ведение с изменением направления при обводке препятствий (стоек, мячей, обручей); ведение мяча на месте с изменением высоты отскока; по сигналу — скоростное ведение по прямой 10-30 м; ведение мяча по прямой, из различных и.п. по сигналу до средней линии, обратно ведение в движении спиной вперед; выполнять прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедра, ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до противоположной лицевой линии; ведение мяча на месте с переводом мяча вперед-назад между ногами; по сигналу - скоростное ведение с изменением направления движения переводом мяча между ногами.

*Научить ведению мяча по кругу.*

*Средства:* Ведение мяча по кругу одной рукой; ведение по кругу с изменением высоты отскока мяча, правой, левой рукой, попеременное ведение, с отвлечением внимания, ведение двух мячей;

*Научить ведению мяча с изменением направления*

*Средства:* Ведение противходом; ведение мяча зигзагами («змейкой»); ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева; ведение мяча вокруг препятствий; ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении; ведение с изменением скорости движения игрока и длины его шагов; ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками; переход от обычного ведения к низкому и обратно; сочетание ведения с другими приемами; ведение, остановка и поворот.

#### ***Тема 7. Баскетбол. Обучение техники броска одной рукой.***

*Объяснить и показать технику выполнения броска одной рукой*

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

### **Второй семестр**

#### **Тема 8. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья**

*Основные понятия:* здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

*Содержание.* Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **Тема 9. Основы методики самомассажа.**

*Основные понятия:* Массаж, кожа, нервная система, сосудистая система, суставно-связочный аппарат, мышечная система, внутренние органы, обмен веществ, восстановительный массаж, спортивный массаж.

*Содержание:* Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии на организм. Механизмы физиологического действия массажа. Приемы ручного классического массажа. Физиологическое действие приема на организм. Показания и противопоказания к массажу. Виды и методы массажа, применяемые в тренировочных и восстановительных целях. Методика проведения массажа в период повышенных физических нагрузок, при пониженной активности спортсмена.

## **Тема 10. Методика корригирующей гимнастики для глаз.**

*Основные понятия:* Упражнение, корригирующая гимнастика, самомассаж, «пальминг».

*Содержание:* Причины ухудшения зрения. Методика самомассажа глаз. Задачи и содержание корригирующей гимнастики для глаз. Методика корригирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.

## **Тема 11. Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции (2000, 3000 м)**

*Создать у занимающихся представление о технике бега на средние дистанции*

*Средства:* краткий рассказ об особенностях техники бега на средние дистанции; демонстрация техники бега бегом; опробование - повторные пробегания занимающимися 60-100 м (2-5 раз); идеомоторные и смысловые представления движения.

*Обучить основным элементам техники бегового шага*

*Средства:* имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага; имитация движений руками на месте; бег с высоким подниманием бедра (с переходом на обычный бег); бег со складыванием голени (с переходом на обычный бег); прыжкообразный бег с ноги на ногу (с переходом на обычный бег); бег с загибающей постановкой ноги (с переходом на обычный бег); семенящий бег (с переходом на обычный бег); бег спиной вперед.

*Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью*

*Средства:* ходьба с акцентированной имитацией основных элементов бегового шага (выноса бедра, постановки стопы, проталкивания вперед, разведения и сведения бедер) и их сочетания; медленный бег с постановкой ног на дорожку по одной линии; бег в полсилы с акцентом на отдельные моменты техники; бег маховым шагом со средней скоростью; бег с ускорением и переходом на маховый бег по инерции; бег с переключениями по 80-100 м; закрепление в непрерывном беге: кроссовом, переменном, темповом, фартлеке; закрепление элементов техники в специально-подготовительном режиме.

*Обучить технике бега по повороту.*

*Средства:* бег с изменением направления движения: змейкой, по кругу, среди деревьев и т.д.; бег по кругу с постепенным увеличением радиуса поворота; выбегание с виража на прямую; вбегание с прямой на вираж; повторный бег по виражу.

*Обучить технике высокого старта и стартового разгона*

*Средства:* изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш»; выполнение стартов по одному и в группе; стартовый разгон при беге на 1500 м; стартовый разгон при беге на 800 м; закрепление в повторных, интервальных и переменных работах.

## **Тема 12. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места**

*Ознакомить с техникой прыжка в длину с места*

*Средства:* объяснения его особенностей, демонстрация образцового показа выполнения прыжка в целом.

*. Обучить технике отталкивания.*

*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

*Обучить технике приземления.*

*Средства:* спрыгивания с гимнастической скамейки.

## **Тема 13. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.**

*Задача 1. Обучение стойки волейболиста и расположению пальцев рук на мяче.*

*Средства:* правильно положить руки на мяч (пальцы врозь, кисти развернуты); мяч в руках над головой, держать при правильном положении кистей; выполнить дриблинг двумя руками с одновременным приседанием; в стойке имитация передачи; в стойке выталкивание волейбольного мяча вперед-вверх; в парах: один партнер набрасывает мяч, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи;

*Учить приему мяча верхней, средней и нижней стойках.*

*Средства:* Выполнить передачу после отскока от пола; выполнить 2 передачи над собой, затем передача своему партнеру выполнить передачи мяча сверху двумя руками друг другу подряд; многократная передача над собой; выполнить передачи над собой в движении, после каждой передачи ловить мяч;

*Учить правильному выходу под мяч для выполнения передачи мяча сверху двумя руками*

после перемещения.

*Средства:* напарник набрасывает мяч вперед перед партнером, партнер перемещается к мячу и выполняет верхнюю передачу; передача мяча через сетку; в парах у стены поочередное выполнение передачи.

#### **Тема 14. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу**

*Обучение передаче мяча двумя руками снизу на месте*

*Средства:* имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног; в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей; передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову; прием и передача мячей, летящих по различным траекториям (низкой, средней, высокой); передача мяча двумя руками снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз); прием и передача мяча через сетку в парах.

*Обучение передаче мяча двумя руками снизу после перемещений.*

*Средства:* передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад в парах; удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру; выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении; передача мяча за голову.

### **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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Часы	Задания для самостоятельной работы	Управление со стороны преподавателя
	<b><u>Первый семестр</u></b>			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	Подготовка доклада, презентации, подготовка к опросу.	Проверка докладов презентаций; Оценивание опроса.
2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2	Освоение основных методов формирования умений и навыков средствами физической культуры и спорта.	Проверка уровня владения основными методиками физической культуры.
3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2	Освоение основных методов формирования умений и навыков средствами физической культуры и спорта	Проверка уровня владения основными методиками физической культуры
4	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции (100 м)	6	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
5	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками	8	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
6	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча	6	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче	Оценка уровня общей физической подготовленности

			нормативов	
7	Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой	8	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
8	<b><u>Второй семестр</u></b> Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2	Подготовка доклада, презентации, подготовка к опросу.	Проверка докладов ,презентаций; Оценивание опроса
9	Основы методики самомассажа	2	Освоение основных методов формирования умений и навыков средствами физической культуры и спорта	Проверка уровня владения основными методиками физической культуры
10	Методика корригирующей гимнастики для глаз	2	Освоение основных методов формирования умений и навыков средствами физической культуры и спорта.	Проверка уровня владения основными методиками физической культуры
11	Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции (2000, 3000 м)	6	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
12	Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места	3	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
13	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	6	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности
14	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	4	Поддержание уровня двигательной активности, развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности

#### **Примерная тематика докладов**

4. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов.
5. Гигиенические основы физической культуры.
6. Естественнонаучные основы физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

8. Программное построение курса физического воспитания студентов. Зачетные нормативы и требования.
9. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение.
10. Современный понятийный аппарат теории физической культуры.
11. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
13. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры – по выбору).
14. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда.
16. Двигательный режим в период экзаменационных сессий и напряженных умственных нагрузок.
17. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях.
18. Основы физического воспитания молодой семьи.
19. Понятие о лечебной физической культуре (ЛФК). Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений.
20. Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и ЛФК.
21. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.
22. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
23. Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии.
24. Характеристика основных приемов массажа.
25. Формы и виды массажа.
26. Самомассаж.
27. Особенности физического воспитания студентов специального отделения.
28. Реабилитация студентов после перенесенных травм, острых патологических состояний, заболеваний, перенапряжений.
29. Характеристика и методика использования медицинских средств восстановления умственной и физической работоспособности.
30. Медицинское обследование студентов. Комплектование учебных отделений для занятий физической культурой и спортом в вузе.
31. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных умственных и физических нагрузках.
32. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

## **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	Часы	Формы занятий	Форма внеаудиторной работы
	<b><u>Первый семестр</u></b>	2	Тематические задания, групповые дискуссии, опрос, проверка	Подготовка к опросу, к практическому овладению определенной методикой.

1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками		овладения определенной методикой	
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2	Тематические задания, групповые дискуссии, опрос, проверка овладения определенной методикой	Подготовка к опросу, к практическому овладению определенной методикой.
3	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции (100 м)	14	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке.
4	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками	11	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке.
5	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча	11	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
6	Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой	10	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
7	<b><u>Второй семестр</u></b> Основы методики самомассажа	2	Тематические задания, групповые дискуссии, опрос, проверка овладения определенной методикой	Подготовка к опросу, к практическому овладению определенной методикой.
8	Методика корригирующей гимнастики для глаз	2	Тематические задания, групповые дискуссии, опрос, проверка овладения определенной методикой	Подготовка к опросу, к практическому овладению определенной методикой.
9	Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции (2000, 3000 м)	16	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
10	Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места	4	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
11	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	20	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке
12	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	20	Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств	Подготовка к контрольным нормативам по общей физической подготовке

Примечание. Лица с ОВЗ освобождаются от контрольных нормативов 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**

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.)

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 «Библиокомлектатор» <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 ОУД.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 ОУД.05 Физическая культура по специальности 09.02.04 «Информационные системы». Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) и рабочей программой ОУД.05 «Физическая культура». Фонд оценочных средств предназначен для оценки умений, знаний и формируемых результатов изучения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; правила поведения на занятиях физической культуры;

**Уметь:** передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения; выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

**Иметь практический опыт** выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закалывающих процедур; преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

### 7.2. Перечень контролируемых мероприятий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Перечень контролируемых мероприятий для проведения текущего контроля по дисциплине ОУД.05 Физическая культура:

Номер семестра	Текущий контроль				
	Тестирование уровня общей физической подготовленности	Опрос устный или письменный	Решение практических задач	Сквозная задача	Доклад
1	+	+	-	-	+
2	+	+	-	-	+

Перечень контролируемых мероприятий для проведения промежуточной аттестации по дисциплине ОУД.05 Физическая культура:

Номер семестра	Промежуточная аттестация	
	Дифференцированный зачет	Экзамен
2	+	

### 7.3. Описание образовательных результатов обучения по дисциплине и критерии их оценивания

Изучение дисциплины ОУД.05 Физическая культура в образовательной программе обеспечивает формирование следующих результатов:

#### 1. Личностных:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### 2. Метапредметных

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов

деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее- ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### 3. Предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

### 7.3.Результаты освоения дисциплины, подлежащие оцениванию

Предметные результаты обучения (объект оценивания)	Основные показатели оценивания результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад
Владение современными технологиями укрепления и	<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном	Опрос, тестирование

<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>уровня общей физической подготовленности, доклад</p>
<p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад</p>
<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад</p>
<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад</p>
<p>Для слепых и слабовидящих обучающихся:  Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий</p>	<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад</p>
<p>сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни</p>	<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</p>	<p>Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад</p>

	жизненных и профессиональных целей	
Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений	<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад
Овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад
Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад
овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Опрос, тестирование уровня общей физической подготовленности, доклад

#### 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 сформированность образовательных результатов:

	Содержание учебного материала по дисциплине	Тип контрольного задания	
	<b><u>Первый семестр</u></b>		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Вопросы к дифференцированному у зачету	Доклад
2	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	Вопросы к дифференцированному у зачету	Доклад
3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Вопросы к дифференцированному у зачету	Доклад
4	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции (100 м)	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
5	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
6	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
7	Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
	<b><u>Второй семестр</u></b>		
8	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	Вопросы к дифференцированному у зачету	Доклад
9	Основы методики самомассажа	Вопросы к дифференцированному у зачету	Доклад
10	Методика корригирующей гимнастики для глаз	Вопросы к дифференцированному у зачету	Доклад
11	Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции (2000, 3000 м)	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
12	Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности

13	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей физической подготовленности
14	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	Контрольные нормативы	Тестирование уровня общей 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.

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 общей физической подготовленности студентов

№	Контрольное упражнение (тест)	Пол	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1.	<b>Скоростно-силовая подготовленность</b>				
	бег 100 м (с)	ю	14.3	13.8	13.2
		д	17.5	16.5	15.7
	челночный бег 3 x 10 м (с)	ю	8.1	7.5	7.2
		д	9.6	8.7	8.4
	прыжок в длину с места (см)	ю	190	210	230
д		160	170	190	
2.	<b>Силовая подготовленность</b>				
	подтягивание на перекладине (раз)	ю	7	10	12
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	ю	20	30	40
	поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	д	20	25	30
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	д	6	10	16
3.	<b>Общая выносливость</b>				
	бег 3000 м (мин.с)	ю	13.50	13.10	12.35
	бег 2000 м (мин.с)	д	11.50	11.15	10.50

Примечание. Тесты выполняются студентами в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года.

#### Вопросы для текущего контроля знаний

1. Основы техники бега на короткие дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на короткие дистанции. Методы их воспитания.

2. Основы техники бега на средние дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на средние дистанции. Методика их воспитания.
3. Прыжки в высоту: способы (краткая характеристика).
4. Прыжки в длину: виды, способы (краткая характеристика).
5. Виды метаний в легкой атлетике (краткая характеристика).
6. Виды легкоатлетических многоборий (краткая характеристика).
7. Легкая атлетика в системе физического воспитания вуза.
8. Современное состояние легкоатлетического спорта в России.
9. История возникновения и развития баскетбола.
10. Баскетбол в системе физического воспитания вуза.
11. Классификация техники игры в баскетбол.
12. Правила соревнований по баскетболу: место игры, оборудование и инвентарь.
13. Правила соревнований по баскетболу: основные положения ведения игры.
14. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в баскетболе. Стойка баскетболиста.
15. Основы техники владения мячом в баскетболе.
16. История возникновения и развития волейбола.
17. Волейбол в системе физического воспитания вуза.
18. Сущность и краткая характеристика игры в волейбол.
19. Правила соревнований: место для игры, инвентарь и оборудование.
20. Правила соревнований: основные положения ведения игры.
21. Классификация техники игры в волейбол.
22. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в волейболе.
23. Основы техники верхней передачи. Классификация передач.
24. Основы техники нижней передачи.
25. Основы техники подачи. Разновидности подач.
26. Основы техники нападающего удара. Разновидности нападающих ударов.
27. Основы техники блокирования. Разновидности блокирования.

### **Примерная тематика докладов**

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов.
2. Гигиенические основы физической культуры.
3. Естественнонаучные основы физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования.
5. Программное построение курса физического воспитания студентов. Зачетные нормативы и требования.
6. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение.
7. Современный понятийный аппарат теории физической культуры.
8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры – по выбору).
11. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда.
13. Двигательный режим в период экзаменационных сессий и напряженных умственных нагрузок.
14. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях.
15. Основы физического воспитания молодой семьи.
16. Понятие о лечебной физической культуре (ЛФК). Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений.

17. Общие основы ЛФК. Комплексное патогенетическое функциональное лечение и ЛФК.
18. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.
19. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
20. Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии.
21. Характеристика основных приемов массажа.
22. Формы и виды массажа.
23. Самомассаж.
24. Особенности физического воспитания студентов специального отделения.
25. Реабилитация студентов после перенесенных травм, острых патологических состояний, заболеваний, перенапряжений.
26. Характеристика и методика использования медицинских средств восстановления умственной и физической работоспособности.
27. Медицинское обследование студентов. Комплектование учебных отделений для занятий физической культурой и спортом в вузе.
28. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных умственных и физических нагрузках.
29. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

### 7.6. Критерии и шкалы оценивания текущего контроля

#### Шкала и критерии оценки уровня общей физической подготовленности

Контрольные тесты по ОФП	Оценка	Уровень сформированности умений и знаний
Выполнение тестов по общей физической подготовленности на «высокий» уровень	Оценка «отлично»	Знания и умения сформированы
Выполнение тестов по общей физической подготовленности на «средний» уровень	Оценка «хорошо»	Знания и умения сформированы
Выполнение тестов по общей физической подготовленности на «низкий» уровень	Оценка «удовлетворительно»	Знания и умения сформированы
Выполнение тестов по общей физической подготовленности ниже «низкого» уровень	Оценка «неудовлетворительно»	Знания и умения не сформированы

#### 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
<b>«отлично»</b>	<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 библиографические список к докладу в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.1.-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».</li> <li>8. Соблюдение требований к оформлению доклада.</li> <li>9. Умение кратко изложить основные положения доклада при его защите.</li> <li>10. Иллюстрация защиты доклада презентацией.</li> </ol>
<b>«хорошо»</b>	<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. Не полно обобщен и сделан вывод.</li> <li>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».</li> <li>8. Не полно соблюдены требования к оформлению доклада.</li> <li>9. Не четко сформированы краткие основные положения доклада при его защите.</li> <li>10. Иллюстрация защиты доклада презентацией.</li> </ol>
<b>«удовлетворительно»</b>	<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. Не полно изучены учебная, профессиональная литература.</li> <li>5. Не полно изучена периодическая литература.</li> <li>6. Не обобщены и не конкретизированы выводы.</li> <li>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».</li> <li>8. Не соблюдены требования к оформлению доклада.</li> <li>9. Не четко сформированы краткие основные положения доклада при его защите.</li> <li>10. Иллюстрация защиты доклада презентацией отсутствует</li> </ol>
<b>«неудовлетворительно»</b>	Не представил доклад по соответствующим критериям оценивания

## 7.7. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

### Примерные вопросы к дифференцированному зачету

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Понятие "физическая культура". Структура физической культуры.
3. Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического 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 жизнедеятельности.
18. Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.
19. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
20. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.
21. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного обучения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
22. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
23. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
24. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.
25. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
26. Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.
27. Гигиена сна.
28. Гигиена питания.
29. Вредные привычки и их профилактика.
30. Гигиенические основы закаливания.

## 7.8. Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации

### Шкала и критерии оценки (дифференцированный зачет)

<b>Отлично</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Неудовлетворительно</b>
Выставляется при условии, если студент: 1. посетил все занятия, предусмотренные учебным планом; 2. выполнил нормативы по общей физической подготовленности на «высокий» уровень; 3. дал полный ответ на вопросы к зачету	Выставляется при условии, если студент: 1. посетил не менее 80% занятий, предусмотренных учебным планом; 2. выполнил нормативы по общей физической подготовленности на «средний» уровень; 3. допущены незначительные ошибки в ответе на вопросы к зачету	Выставляется при условии, если студент: 1. посетил не менее 60% занятий, предусмотренных учебным планом; 2. выполнил нормативы по общей физической подготовленности на «низкий» уровень; 3. неполно раскрыты ответы на вопросы к зачету	Выставляется при условии, если студент: 1. посетил менее 50% занятий, предусмотренных учебным планом; 2. выполнил нормативы по общей физической подготовленности ниже, чем на «низкий» уровень; 3. содержание вопросов не раскрыто