

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

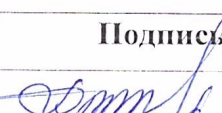

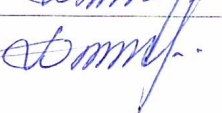


### ОУД.О. 06 Физическая культура

Для специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: Разработчик веб и мультимедийных приложений

Входит в состав цикла: Общеобразовательный цикл

Форма обучения: очная

Статус	Должность	И. О. Фамилия	Подпись
Разработчик	Руководитель	А. М. Поляков	
Одобрена на заседании кафедры  21.01.2022, протокол №4	Руководитель	А. М. Поляков	
Согласовал	Руководитель ППССЗ СПО	Н. Н. Барышева	
	Директор УТК	О. Л. Бякина	

Барнаул, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
1.1 Область применения рабочей программы учебного предмета	4
1.2 Место учебного предмета в структуре образовательной программы	4
1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	7
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ	8
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение	12
3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	16

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета**

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

### **1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета личностные результаты:**

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
- способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

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

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета**

Объем образовательной программы учебного предмета 110 часов, в том числе:

работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 110 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИ- МЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>110</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>110</b>
в том числе:	
лекции	16
практические занятия	94
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (1, 2 семестр)	

### 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
<i>1 семестр</i>		
<b>Теоретическая часть</b>		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Здоровый образ жизни. Значение двигательной активности. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические	4

	средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
<b>Тема 1. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2
<b>Практическая часть</b>		
	Раздел 1. Легкая атлетика	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой 2. Комплекс ОРУ 3. Специальные беговые упражнения 4. Биомеханические основы техники бега 5. Высокий и низкий старт 6. Стартовое ускорение 7. Бег по дистанции 30м. 8. Финиширование 9. Челночный бег	2
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Специальные беговые упражнения 3. Бег 60 метров 4. Развитие скоростных физических качеств	2
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Специальные беговые упражнения 3. Бег 100 метров 4. Развитие скоростных физических качеств	2
Тема 1.4. Прыжки в длину с места	Практические занятия: 1. ОРУ 2. Специальные прыжковые упражнения 3. Прыжки в длину с места: техника отталкивание, полет, приземление 4. Спортивная игра (по выбору учащихся)	2
Тема 1.5. Прыжки в	Практические занятия:	



длина с разбега	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ</li> <li>2. Специальные прыжковые упражнения</li> <li>3. Прыжки в длину с разбега способом: (“согнув ноги”) техника разбега, отталкивание, полет, приземление</li> <li>4. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств</li> <li>5. Спортивная игра (по выбору учащихся)</li> </ol>	2
Тема 1.6. Прыжки в длину с разбега	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ</li> <li>2. Специальные прыжковые упражнения</li> <li>3. Прыжки в длину с разбега способом (“согнув ноги”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.</li> <li>4. Спортивная игра (по выбору учащихся)</li> <li>5. Основы правил спортивных соревнований в прыжках в длину с разбега.</li> </ol>	2
Тема 1.7. Прыжки в высоту	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ</li> <li>2. Специальные прыжковые упражнения</li> <li>3. Прыжки в высоту способом перешагивания, «ножницы»</li> <li>4. Прыжки в высоту с места</li> <li>5. Прыжки в высоту с разбега</li> <li>6. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств</li> </ol>	2
Тема 1.8. Прыжки в высоту	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ</li> <li>2. Специальные прыжковые упражнения</li> <li>3. Прыжки в высоту способом «прогнувшись»</li> <li>4. Прыжки в высоту с разбега</li> <li>5. Спортивная игра (по выбору учащихся)</li> </ol>	2
Тема 1.9. Метание мяча	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при метаниях</li> <li>2. ОРУ</li> <li>3. Метание малого мяча с места и с разбега</li> <li>4. Развитие скоростно-силовых физических качеств</li> <li>5. Спортивная игра (по выбору учащихся)</li> </ol>	2
Тема 1.10. Метание гранаты	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при метаниях гранаты</li> <li>2. ОРУ</li> <li>3. Метание гранаты в цель</li> <li>4. Развитие силовых физических качеств</li> <li>5. Основы правил спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.</li> </ol>	2
Раздел 2. Стрельба		
Тема 2.1 Стрельба из пистолета без пулевая	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при стрельбе</li> <li>2. Изготовка – подготовка к стрельбе</li> <li>3. Способы удержания пистолета</li> <li>4. Положение для стрельбы</li> <li>5. Прицеливание</li> <li>6. Стрельба по мишеням</li> </ol>	2

Раздел 3. Гимнастика. Основная гимнастика		
Тема 3.1. Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие гибкости	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Упражнения: построения и перестроения, передвижения, смыкания и размыкания 3. Комплекса ОРУ в паре с партнером 4. Упражнения для развития физического качества гибкости	2
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения.	Практические занятия: 1. ОРУ с предметами - гантелями 2. Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки, «мост», стойка на лопатках 3. Упражнения на развитие ловкости	2
Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения	Практические занятия: 1. ОРУ с предметами – набивными мячами 2. Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки, «мост», стойка на лопатках 3. Развитие координации	2
Тема 3.4. Формирование правильной осанки	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки	2
Тема 3.5. Формирование правильной осанки	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки	2
Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика		
Тема 4.1. Упражнения без отягощения с собственным весом	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой 2. Комплекс ОРУ 3. Упражнения без отягощения с собственным весом 4. Упражнения для развития силового компонента физических качеств	2
Тема 4.2. Упражнения с отягощением	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Упражнения с отягощением 3. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц 4. Упражнения для развития физического качества силы	2
Тема 4.3. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Круговая тренировка 3. Упражнения для развития скоростно-силового компонента физических качеств	2

Тема 4.4. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц	Практические занятия: 1.Комплекс ОРУ 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц рук и ног 3. Силовая подготовка	4
<b>Раздел 5. Теоретическая часть</b>		
Тема 5. 1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2
Тема 5.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Тема 5.3. Производственная гимнастика Тема 5.4 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи.	2
	<b>Итого за I семестр</b>	<b>48</b>
	<b>2 семестр</b>	
	Раздел 6. Волейбол	10
Тема 6.1 Стойка и перемещение игрока	Практические занятия: 1.Правила техники безопасности 2. Комплекс ОРУ 3. Стойки игрока 4. Перемещения: передвижение, ходьба, прыжки 5. Перемещения: вперед, назад, вправо, влево	
Тема 6.2 Прием и передача мяча снизу .сверху двумя руками	Практические занятия: 1.Комплекс ОРУ 2. Прием мяча 3. Передача мяча снизу двумя руками 4. Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа	

	мячей 5. Взаимодействие игроков в паре	
Тема 6.3 Нижняя прямая и боковая подача	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Нижняя прямая подача мяча: стойка во время подачи, работа рук и ног 3. Боковая подача мяча: стойка во время подачи, работа рук и ног 4. подача на результат по зонам 5. Учебная игра 2х2, 3х3 6. Упражнения на укрепление кистей рук	
Тема 6.4 Верхняя прямая подача	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Верхняя прямая подача: стойка, работа рук и ног 3. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4 4. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	
Тема 6.5 Тактика игры в защите	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Тактика игры в защите 3. Стойки и перемещения при игре в защите 4. Блокирование игрока с мячом 5. Командные взаимодействия в защите. 6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса 7. Учебная игра 4х4, 5х5	
Тема 6.6 Тактика игры в нападении	Практические занятия: 1. Тактика игры в нападении 2. Стойки и перемещения при игре в нападении 3. подачи в зону 4. Нападающий удара на месте 5. Нападающий удар в прыжке 6. Нападающий удар в движение 7. Командные взаимодействия в нападении 8. Упражнения на укрепление мышц ног 9. Учебная игра 4х4, 5х5.	
Тема 6.7 Учебная игра. Освоение практики судейства	Практические занятия: 1. Учебная игра 2. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол		6
Тема 7.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока	Практические занятия: 1. Техника безопасности 3. Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты 4. Стойка игрока: работа рук и ног во время перемещений, остановок 5. Подвижная игра (по выбору учащихся) 6. Упражнения на развитие координации	
Тема 7.2 Передача мяча одной рукой	1. Комплекс ОРУ 2. Передача мяча одной рукой от плеча 3. Передача одной рукой от головы или сверху 4. Передача одной рукой «крюком» 5. Передача одной рукой снизу 6. Передача одной рукой сбоку	

	7. Скрытая передача мяча за спиной 8. Передачи мяча в усложненных условиях	
Тема 7.3 Ведение мяча	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Ведение мяча с высоким и низким отскоком 3. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля 4. Работа с двумя мячами 5. Развитие ловкости	
Тема 7.4 Бросок мяча	Практические занятия: 1. Комплекс ОРУ 2. Бросок: одной рукой от плеча 3. Бросок: двумя сверху, двумя руками от груди 4. Бросок: двумя руками сверху и снизу 5. Бросок: двумя руками сверху вниз 6. Бросок: одной рукой от плеча	
Тема 7.5 Тактики игры в защите	Практические занятия: 1. Защита: техника передвижений стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты 2. Техника овладения мячом 3. Противодействия: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока 4. Учебная игра 3х3, 2х2. 5. Развитие общей выносливости.	
Тема 7.6 Тактика игры в нападении.	Практические занятия: 1. Тактика нападения: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча 2. Тактика нападения: групповые взаимодействия двух и трех игроков 3. Тактика командных действий: позиционное и стремительное нападение 4. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока 5. Учебная игра 3х3, 2х2. 6. Развитие специальной выносливости	
Тема 7.7 Учебная игра.	Практические занятия: 1. Техника игры: игра по правилам 2. Техника поворотов 3. Прием и передачи мяча 4. Ведение мяча 5. Техника штрафных бросков 6. Правила судейства	
Раздел 8. Спортивные игры. Футбол		10
Тема 8.1. Стойки и перемещения игрока. Удары по мячу и ведение. Игровые действия полевого игрока	Практические занятия: 1. Техника безопасности 2. основных элементов игры 3. стойки и перемещения: в виде ходьбы, медленного бега, ускорений, спиной вперед, прыжков 4. игровых действий полевого игрока 5. Удары по мячу: неподвижному мячу, по движущемуся, летящему 6. остановки и ведения мяча	

	7. отбора мяча 8. выбрасывания из-за боковой линии 9. Учебная игра	
Тема 8.2. Игровые действия полевого вратаря	Практические занятия: 1. Действия полевого вратаря 2. Передвижения полевого вратаря 3. Ловля мяча 4. Отражения мяча лежа 5. Отбивания и перевод мяча 6. Вбрасывания мяча из-за боковой линии 7. Упражнения на развитие скоростной реакции 8. Учебная игра	
Тема 8.3. Тактика игры при атакующих и оборонительных действиях	Практические занятия: 1. Атакующие действия 2. Оборонительные действия: зонная, персональная и смешанная защита 3. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5	
Раздел 9 Спортивные игры. Бадминтон		10
Тема 9.1. Перемещения, подача и прием волана	Практические занятия: 1. Правила техники безопасности 2. Основные элементы игры 3. Жонглирования воланом 4. Перемещения при защитных и нападающих действиях 5. подача волана: короткая, высоко-далекая, плоская подача 6. Прием волана 8. Одиночная игра	
Тема 9.2. Удары	Практические занятия: 1. основных элементов игры 2. Удар: укороченный, плоский 4. Удар в нападении, прямой, косой боковой, обманный 5. Удар при игре в паре 6. Одиночная игра 7. Парная игра	
Тема 9.3. Парные взаимодействия	Практические занятия: 1. Основные элементы игры 2. Парные взаимодействия 3. Парная игра, удары при игре в паре	
Тема 9.4. Тактики игры	Практические занятия: 1. Основные элементы игры 2. Тактика игры 3. Простые тактические комбинации: короткая подача, удар под левую руку противника, ответ из левого угла, атакующий удар над головой 4. Учебная игра без счета	
Тема 9.5. Учебная игра. Основы правил игры и судейства соревнований в бадминтоне	Практические занятия: 1. Учебная игра. 2. Основы правил игры и судейства соревнований в бадминтоне	
Раздел 10 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		10

Тема 10.1 Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Практические занятия: 1.Техника безопасности 2. Специальные беговые упражнения 3.Передача эстафетной палочки 4. Техники эстафетного бега 4*100м 5.Развитие скоростно-силовых физических качеств	
Тема 10.2 Переменный бег.	Практические занятия: 1. Специальные беговые упражнения 2. Техника переменного бега 3.Спортивная игра по выбору учащихся 4.Развитие специальной выносливости	
	Самостоятельная работа обучающихся по теме «Переменный бег»	
Тема 10.3 Продолжительный бег	Практические занятия: 1. Продолжительный бег в чередовании с ходьбой 2.Развитие физических качеств общей и специальной выносливости. 4.Развитие общей выносливости	
Тема 10.4 Равномерный бег	Практические занятия: 1. Равномерный бег 2000м.-девушки; 3000м.-юноши 2. Развитие физических качеств гибкости и координации	
Тема 10.5. Кроссовый бег	Практические занятия: 1. Кроссовый бег 2.Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в кроссе	
	Итоговое занятие. Дифференцированный зачет	
Промежуточная аттестация	проводится в форме дифференцированного зачета	
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>46</b>
	<b>местр</b>	
	<b>ИТОГО за 1 курс</b>	<b>110</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного инвентаря различного назначения

**Спортивный манеж.** Оснащение: беговые дорожки; гимнастические снаряды (брусья, перекладина, гимнастические лавочки, сектор для прыжков, гимнастические маты, баскетбольные стойки, площадка для игры в минифутбол, волейбольная площадка, зал для занятий борьбой, зал для занятия боксом, зал для занятия тяжелой атлетикой, теннисный стол.

**Плавательный бассейн.** Основное оборудование: цельнометаллическая чаша. 6 отдельных дорожек, 6 стартовых стоек. Раздевалки с душевыми помещениями. Учебный класс.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.** Оснащение:

-Волейбольная площадка

-Беговая дорожка

-Спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Вспомогательные помещения стадиона (расположены в здании административно-учебного корпуса).** Оснащение: раздевалки, оснащенные шкафчиками и скамейками.

Кабинет для самостоятельной работы студентов с выходом в Интернет – компьютерный класс.

#### 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 класс. [Электронный ресурс]: учебник. – АО «Издательство Просвещение», 2020. – Режим доступа:

2021

проверено 17.05.22  
26

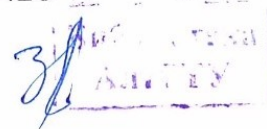
##### Дополнительные источники

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 16.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и



обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 16.05.2022). — Библиогр.: с. 193-195. — ISBN 978-5-4499-0428-7. — DOI 10.23681/570992. — Текст : электронный.



### **Перечень Интернет-ресурсов**

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- <http://www.takzdorovo.ru/>
- <http://www.obsheedelo.com/>
- <http://www.fismag.ru/>
- <http://www.fizkult-ura.ru/>
- <http://www.sport.ru/>

### **3.3. Особенности реализации учебного предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается индивидуальный график обучения.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдача нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Соответствие результатов обучения формам и методам их контроля и оценки приведены в таблице.

Результаты обучения	Формы оценки результатов обучения
<p>• <b>личностные:</b></p> <p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать</p>	<p>Тестирование (сдача контрольных нормативов)</p> <p>Реферат для лиц, временно освобожденных от практических занятий</p>

позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметные:**

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

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

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

• **предметные:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

- владение физическими упражнениями разной

функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**контрольные упражнения**

- работа в малых группах
- сдача нормативов ГТО



Приложение А (обязательное)

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Алтайский государственный технический университет им. И. И.  
Ползунова»

**Университетский технологический колледж**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: очная

Барнаул, 2022

# **1. Типовые контрольные задания для оценки результатов обучения по предмету и иные материалы для подготовки к промежуточной аттестации**

## **1.1 Материалы для подготовки к промежуточной аттестации**

Вопросы к дифференцированному зачету:

### **Раздел «Легкая атлетика»**

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Определение и краткая характеристика бега на короткие дистанции.
4. История развития бега на короткие дистанции.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
7. Определение и краткая характеристика эстафетного бега.
8. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
9. История развития бега на средние дистанции.
10. Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции.
11. Техника бега на средние дистанции.
12. История развития бега на длинные дистанции.
13. Техника бега на длинные и сверхдлинные дистанции.
14. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
15. Техника бега по пересеченной местности.
16. История развития спортивной ходьбы.
17. Определение и краткая характеристика спортивной ходьбы.
18. Техника спортивной ходьбы.
19. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
20. История развития прыжков в высоту с разбега.
21. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
22. История развития прыжков в длину с разбега.
23. Эволюция техники и методика тренировки прыжков в длину с разбега.
24. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
25. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
26. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
27. Правила соревнований по прыжкам с разбега.
28. Техника метания гранаты.

### **Раздел «Волейбол»**

Раздел «Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Базовая техника игры – стойки, перемещения, остановки»

1. Классификация и характеристика общефизической подготовки волейболиста.
2. Классификация и характеристика специальной физической подготовки волейболиста.

3. Ориентировочная основа высокой волейбольной стойки.
4. Ориентировочная основа средней волейбольной стойки.
5. Ориентировочная основа низкой волейбольной стойки.
6. Характеристика основных физических качеств волейболиста.
7. Ориентировочная основа техники выполнения приставного шага.
8. Ориентировочная основа техники выполнения скрестного шага.
9. Ориентировочная основа техники выполнения стопорящего шага.
10. Ориентировочная основа техники выполнения остановки шагом.
11. Ориентировочная основа техники выполнения остановки прыжком.

#### Раздел «Правила соревнований»

1. Общая характеристика игры в волейбол.
2. Эволюция правил игр и методики судейства по волейболу.
3. Международные, европейские и российские федерации волейбола.
4. Виды соревнований, положение о соревновании, система розыгрыша.
5. Судейство массовых волейбольных игр.
6. Место, оборудование и инвентарь для соревнований по волейболу.
7. Права и обязанности судей.
8. Права и обязанности игроков.
9. Права и обязанности тренеров.
10. Подготовка к игре и ход игры.
11. Игровые действия и ошибки.
12. Простые и международные протоколы и таблицы соревнований по волейболу.
13. Методика оформления простых и международных протоколов.
14. Технология ведения протоколов соревнований до, в процессе и после завершения игры.
15. Официальные жесты судей по волейболу.
16. Недисциплинированное поведение участников игры и санкции за него.
17. Шкала санкций за неправильное поведение.
18. Характерные и исключительные игровые ситуации.
19. Особенности трактовки правил соревнований и применения их к исключительным игровым моментам и ситуациям.

#### Раздел «Техника игры»

1. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при верхних передачах.
2. Ориентировочная основа техники передачи мяча двумя руками сверху
3. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при нижних передачах.
4. Ориентировочная основа техники передачи мяча двумя руками снизу
5. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при нижних подачах.



6. Ориентировочная основа техники нижней прямой подачи.
7. Ориентировочная основа техники нижней боковой подачи
8. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при верхних подачах.
9. Ориентировочная основа техники верхней прямой подачи (силовой и планирующий вариант)
10. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при нападающем ударе.
11. Ориентировочная основа техники прямого нападающего удара
12. Ориентировочная основа техники нападающего удара с переводом мяча
13. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при подачах в прыжке.
14. Ориентировочная основа техники верхней прямой подачи в прыжке (силовой и планирующий вариант)
15. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при блокировании.
16. Ориентировочная основа техники зонного блокирования.
17. Ориентировочная основа техники ловящего блокирования.
18. Классификация техники нападения.
19. Классификация техники защиты.

#### Раздел «Тактика игры»

1. Классификация тактики нападения.
2. Классификация тактики защиты.
3. Индивидуальная тактика нападения.
4. Индивидуальная тактика защиты.
5. Групповая тактика нападения (комбинации).
6. Групповая тактика защиты.
7. Командная тактика нападения (системы).
8. Командная тактика защиты (системы).

#### Раздел «Баскетбол»

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России.
3. Структура учебно-тренировочного занятия. Задачи частей УТЗ, профилактика травматизма.
4. Понятие «Техника баскетбола», классификация техники баскетбола.
5. Понятие «Тактика баскетбола», тактика нападения баскетбола (индивидуальные и групповые взаимодействия).
6. Понятие «Тактика баскетбола», тактика защиты баскетбола (индивидуальные и групповые взаимодействия).

7. Понятие «Тактики баскетбола», тактика нападения баскетбола (командные взаимодействия).
8. Понятие «Тактики баскетбола», тактика защиты баскетбола (командные взаимодействия).
9. Физические качества баскетболиста. Средства и методы развития физических качеств.
10. Положения о соревнованиях. Методика составления, основные разделы.

**Промежуточная аттестация  
Комплект тестовых заданий  
для проведения дифференцированного зачета по предмету**

**Тестовые задания для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»:**

(для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный период)

**Задание 1**

Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**Задание 2**

Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**Задание 3**

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

**Задание 4**

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

**Задание 5**

Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

**Задание 6**

К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

#### **Задание 7**

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

#### **Задание 8**

Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

#### **Задание 9**

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

#### **Задание 10**

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

#### **Задание 11**

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

#### **Задание 12**

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

### **Задание 13**

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

### **Задание 14**

Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

### **Задание 15**

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

### **Задание 16**

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

### **Задание 17**

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

### **Задание 18**

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6- ти минутный бег;

- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

### **Задание 19**

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

### **Задание 20**

Укажите в каком городе были проведены летние Олимпийские игры 2008 года?

- А) Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);
- В) Пекин (Китай);
- Г) Сент-Луис (США)

### **Задание 21**

Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».

### **Задание 22**

Упражнения на гибкость выполняются ...

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

### **Задание 23**

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

### **Задание 24**

Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

### **Задание 25**

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А) 60-80;
- Б) 70-90;
- В) 75-85;
- Г) 50-70.

**Тестовые задания для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»:**

### **Задание 1**

Для передачи мяча двумя руками сверху кисти рук находятся:

- А) на уровне пояса;
- Б) на уровне груди;
- В) над головой;
- Г) надо лбом;
- Д) перед лицом.

### **Задание 2**

Из какой стойки, в основном, игроки выполняют передачу мяча двумя руками сверху

- А) смешанной стойке;
- Б) средней стойке;
- В) высокой стойке;
- Г) низкой стойке;
- Д) в разных стойках.

### **Задание 3**

Какое движение совершают ноги перед приемом мяча в «ковшик» при передаче двумя руками сверху

- А) выпрямляются;
- Б) выпад вперед;
- В) выпад в сторону;
- Г) подсед;
- Д) сохраняют начальное положение.

### **Задание 4**

Каким движением должен владеть спортсмен в конце беговой дистанции?

- А) финишным рывком;
- Б) падением;
- В) подниманием рук вверх;

Г) прыжком.

### Задание 5

Какой из перечисленных элементов техники бега на короткие дистанции является наиболее важной?

А) работа рук;

Б) угол отталкивания ноги от дорожки;

В) наклон головы вперед;

Г) скорость съема стопы с дорожки.

#### **Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» выставляется студенту, при правильном ответе на заданные темы

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, при не правильном ответе на заданные темы

#### **2.3. Критерии оценки для проведения по дисциплине**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если его посещаемость составила более 50% аудиторных занятий, он глубоко и полно овладел содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется, в совершенстве владеет понятийным аппаратом, умеет логично связывать теорию с практикой и решать ситуационные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения;

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, если он посетил более 50% аудиторных занятий, студент достаточно полно освоил учебный материал, овладел понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения ситуационных задач, грамотно излагает ответ, но в содержании ответа имеются неточности;

**оценка «удовлетворительно»** выставляется, если посещаемость студентом аудиторных занятий составила более 50%, он демонстрирует знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его бессистемно, непоследовательно, допускает неточности в определении основных понятий, применяет знания для решения несложных ситуационных задач, не умеет доказательно обосновывать свои суждения;

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется, если посещаемость аудиторных занятий составила менее 50%, студент имеет хаотичные знания, не умеет выделять главное, допускает грубые ошибки в определении понятий и искажает их смысл, неуверенно излагает материал, не умеет применять изученный материал для решения ситуационных заданий.



## **2.4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине**

Общая процедура оценивания определена Положением о фондах оценочных средств.

1. Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности общекультурных и профессиональных компетенций студента, уровней обученности: «знать», «уметь».

2. При сдаче дифференцированного зачета:

\* профессиональные знания и умения студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, при выполнении тестовых заданий, практических работ;

3. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в баллах. Общее количество баллов складывается из следующего:

\* до 60% от общей оценки за выполнение практических заданий,

\* до 30% оценки за ответы на теоретические вопросы,

\* до 10% оценки за ответы на дополнительные вопросы.

## **3 Материалы для текущего контроля**

### **Вопросы для текущего контроля**

#### **Раздел «Легкая атлетика»**

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Определение и краткая характеристика бега на короткие дистанции.
4. История развития бега на короткие дистанции.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
7. Определение и краткая характеристика эстафетного бега.
8. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
9. История развития бега на средние дистанции.
10. Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции.
11. Техника бега на средние дистанции.
12. История развития бега на длинные дистанции.
13. Техника бега на длинные и сверхдлинные дистанции.
14. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
15. Техника бега по пересеченной местности.
16. История развития спортивной ходьбы.
17. Определение и краткая характеристика спортивной ходьбы.
18. Техника спортивной ходьбы.
19. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
20. История развития прыжков в высоту с разбега.

21. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
22. История развития прыжков в длину с разбега.
23. Эволюция техники и методика тренировки прыжков в длину с разбега.
24. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
25. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
26. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
27. Правила соревнований по прыжкам с разбега.
28. Техника метания гранаты.

### **Раздел «Волейбол»**

Раздел «Общезначительная подготовка. Специальная физическая подготовка. Базовая техника игры – стойки, перемещения, остановки»

1. Классификация и характеристика общезначительной подготовки волейболиста.
2. Классификация и характеристика специальной физической подготовки волейболиста.
3. Ориентировочная основа высокой волейбольной стойки.
4. Ориентировочная основа средней волейбольной стойки.
5. Ориентировочная основа низкой волейбольной стойки.
6. Характеристика основных физических качеств волейболиста.
7. Ориентировочная основа техники выполнения приставного шага.
8. Ориентировочная основа техники выполнения скрестного шага.
9. Ориентировочная основа техники выполнения стопорящего шага.
10. Ориентировочная основа техники выполнения остановки шагом.
11. Ориентировочная основа техники выполнения остановки прыжком.

### **Раздел «Правила соревнований»**

1. Общая характеристика игры в волейбол.
2. Эволюция правил игр и методики судейства по волейболу.
3. Международные, европейские и российские федерации волейбола.
4. Виды соревнований, положение о соревновании, система розыгрыша.
5. Судейство массовых волейбольных игр.
6. Место, оборудование и инвентарь для соревнований по волейболу.
7. Права и обязанности судей.
8. Права и обязанности игроков.
9. Права и обязанности тренеров.
10. Подготовка к игре и ход игры.
11. Игровые действия и ошибки.
12. Простые и международные протоколы и таблицы соревнований по волейболу.
13. Методика оформления простых и международных протоколов.
14. Технология ведения протоколов соревнований до, в процессе и после завершения игры.
15. Официальные жесты судей по волейболу.

16. Недисциплинированное поведение участников игры и санкции за него.
17. Шкала санкций за неправильное поведение.
18. Характерные и исключительные игровые ситуации.
19. Особенности трактовки правил соревнований и применения их к исключительным игровым моментам и ситуациям.

#### Раздел «Техника игры»

1. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при верхних передачах.
2. Ориентировочная основа техники передачи мяча двумя руками сверху
3. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при нижних передачах.
4. Ориентировочная основа техники передачи мяча двумя руками снизу
5. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при нижних подачах.
6. Ориентировочная основа техники нижней прямой подачи.
7. Ориентировочная основа техники нижней боковой подачи
8. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при верхних подачах.
9. Ориентировочная основа техники верхней прямой подачи (силовой и планирующий вариант)
10. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при нападающем ударе.
11. Ориентировочная основа техники прямого нападающего удара
12. Ориентировочная основа техники нападающего удара с переводом мяча
13. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при подачах в прыжке.
14. Ориентировочная основа техники верхней прямой подачи в прыжке (силовой и планирующий вариант)
15. Ориентировочная основа технической стойки волейболиста при блокировании.
16. Ориентировочная основа техники зонного блокирования.
17. Ориентировочная основа техники ловящего блокирования.
18. Классификация техники нападения.
19. Классификация техники защиты.

#### Раздел «Тактика игры»

1. Классификация тактики нападения.
2. Классификация тактики защиты.
3. Индивидуальная тактика нападения.
4. Индивидуальная тактика защиты.
5. Групповая тактика нападения (комбинации).

6. Групповая тактика защиты.
7. Командная тактика нападения (системы).
8. Командная тактика защиты (системы).

#### Раздел «Баскетбол»

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России.
3. Структура учебно-тренировочного занятия. Задачи частей УТЗ, профилактика травматизма.
4. Понятие «Техника баскетбола», классификация техники баскетбола.
5. Понятие «Тактика баскетбола», тактика нападения баскетбола (индивидуальные и групповые взаимодействия).
6. Понятие «Тактика баскетбола», тактика защиты баскетбола (индивидуальные и групповые взаимодействия).
7. Понятие «Тактики баскетбола», тактика нападения баскетбола (командные взаимодействия).
8. Понятие «Тактики баскетбола», тактика защиты баскетбола (командные взаимодействия).
9. Физические качества баскетболиста. Средства и методы развития физических качеств.
10. Положения о соревнованиях. Методика составления, основные разделы.
11. План – конспект урока. Методика составления, основные разделы.
12. Современные правила баскетбола. Изменение и нововведения в правилах.
13. Тренировочно-соревновательный процесс подготовки баскетболистов. Цель, задачи, средства подготовки баскетболистов.
14. Состав и обязанности секретариата на баскетбольном матче. Методика заполнения технического протокола матча.
15. Методика тестирования технической подготовленности баскетболистов. Выбор средств тестирования, прогноз результатов для баскетболистов разного пола, возраста и квалификации.
16. Методика тестирования технической подготовленности баскетболистов. Выбор средств тестирования, прогноз результатов для баскетболистов разного пола, возраста и квалификации.
17. Организация и проведение массовых мероприятий по баскетболу.
18. Отбор в баскетболе. Особенности отбора на различных этапах подготовки.
19. Физическая подготовка и специальная работоспособность в баскетболе. Средства и методы подготовки для разных возрастов и квалификаций.
20. Техническая подготовка.
21. Ведение протокола игры и технического отчета.
22. Методика и организация работы секретариата.
23. Оборудование залов и сооружений. Инвентарь для игры в баскетбол.

## **Критерии оценки:**

оценка «отлично» выставляется студенту, если его посещаемость составила более 50% аудиторных занятий, он глубоко и полно овладел содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется, в совершенстве владеет понятийным аппаратом, умеет логично связывать теорию с практикой и решать ситуационные задачи, высказывать и обосновывать свои суждения;

оценка «хорошо» выставляется студенту, если он посетил более 50% аудиторных занятий, студент достаточно полно освоил учебный материал, овладел понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения ситуационных задач, грамотно излагает ответ, но в содержании ответа имеются неточности;

оценка «удовлетворительно» выставляется, если посещаемость студентом аудиторных занятий составила более 50%, он демонстрирует знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его бессистемно, непоследовательно, допускает неточности в определении основных понятий, применяет знания для решения несложных ситуационных задач, не умеет доказательно обосновывать свои суждения;

оценка «неудовлетворительно» выставляется, если посещаемость аудиторных занятий составила менее 50%, студент имеет хаотичные знания, не умеет выделять главное, допускает грубые ошибки в определении понятий и искажает их смысл, неуверенно излагает материал, не умеет применять изученный материал для решения ситуационных заданий.

## **Сдача нормативов ГТО Обязательные испытания (тесты)**

1. Бег на 100 м
2. Бег на 2 км  
или на 3 км
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине  
или рывок гири 16 кг  
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

### Испытания (тесты) по выбору

5. Прыжок в длину с разбега  
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Метание спортивного снаряда весом 700 г

или весом 500 г

8. Бег на лыжах на 3 км

или бег на лыжах на 5 км

или кросс на 3 км по пересеченной местности

или кросс на 5 км по пересеченной местности

9. Плавание на 50 м

10. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м

или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м

11. Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км

12. Самозащита без оружия

### Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
75-100 баллов (оценка «отлично»)	Выставляется студенту, если он выполняет нормы ГТО на золотой знак
50-74 баллов (оценка «хорошо»)	Выставляется студенту, если он выполняет нормы ГТО на серебряный знак
25-49 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выставляется студенту, если он выполняет нормы ГТО на бронзовый знак
0-24 баллов (оценка «не удовлетворительно»)	Выставляется студенту, если он не выполняет нормы ГТО

### Комплект заданий для проведения текущей аттестации

Тема: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции»

Задание 1: сдача зачетного норматива по легкой атлетике: бег на 100 метров.

Тема: «Совершенствование техники бега на средние дистанции»

Задание 1: сдача зачетных нормативов по легкой атлетике: бег на 1000м.(дев). и 2000м.(юн.).

Задание 2: сдача зачетного норматива «тест Купера» (12 минутный бег)

Критерии оценки:

\* оценка «отлично» выставляется студенту, если он в беге на 100 метров показал результат 15,7 сек. (дев.), на 1000м. – 4 мин. 15 сек.(дев) и 13,2 сек (юн.), на 2000м. – 7 мин. 30 сек. (юн.) соответственно.; тест Купера – больше 2650 м.(дев), больше 2850 м.(юн).

\* оценка «хорошо» выставляется студенту, если он в беге на 100 метров показал результат 16,0 сек. (дев.), на 1000м. – 4 мин. 35 сек.(дев) и 13,8 сек (юн.), на 2000м. – 7 мин. 50 сек. (юн.) соответственно.; тест Купера – больше 2160 м.(дев), больше 2250 м.(юн).

\* оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он в беге на 100 метров показал результат 17,0 сек. (дев.), на 1000м. – 5 мин. 00 сек.(дев) и 14,0 сек (юн.), на 2000м. – 8 мин. 10 сек. (юн.) соответственно.; тест Купера – больше 1850 м.(дев), больше 1850 м.(юн).

\* оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он в беге на 100 метров показал результат 17,9 сек. (дев.), на 1000м. – 5 мин. 30 сек.(дев) и 14,3 сек (юн.), на 2000м. – 8 мин. 30 сек. (юн.) соответственно.; тест Купера – менее 1500 м.(дев), менее 1600 м.(юн).

оценка «зачтено» выставляется студенту, если все нормативы им сданы на «удовлетворительно»;

оценка «не зачтено» выставляется студенту, за невыполнение нормативов.

### Критерии оценки:

Контрольные упражнения	Пол	Нормативы, баллы		
		5	4	3
<b>Лёгкая атлетика</b>				
Бег 60 м, (сек)	Д	10,0	10,6	11,0
	Ю	8,9	9,4	9,8
Бег 100 м, (сек)	Д	16,5	16,8	17,0
	Ю	14,6	15,4	15,9
Бег 1000 м, (мин)	Ю	3,3	4,05	4,32
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,3	11,2	12,05
Прыжок в длину с места, (см)				

	Ю	220	210	200
	Д	165	145	140
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ю	9	6	3
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы (м)	Д	10,5	6,5	5,0
	Ю	9,5	7,5	6,5
<b>Бег 12 минут (Тест-Купера)</b>				
	Ю	<2850 м	<2250 м	<1850 м
	Д	<2650 м	<2160 м	<1850 м
	<b>Волейбол</b>	<b>Волейбол</b>	<b>Волейбол</b>	<b>Волейбол</b>
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	15	12	10
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	14	12	10
<b>Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)</b>				
	Ю	20		
	Д			
	Ю	3	2	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>Баскетбол</b>
Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал.	Д	Из 3-х восьмерок.	Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал.	Д
	Ю			Ю
Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 6м (кол-во восьмерок за 30 сек.)	Д	5		
	Ю			
Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	Д	4	2	1
	Ю	5	3	2
Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	Д	Техника выполнения	Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	Д
	Ю			Ю
Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.)	Д	14	15	16
	Ю	11,6	12	13



### **Критерии оценки:**

Оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» выставляются студенту, согласно вышестоящей таблицы критерий оценки в баллах;

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если тесты сданы на удовлетворительно;

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, за невыполнения нормативов.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ**

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

- тест Купера — 12-минутное передвижение.

## РЕФЕРАТ

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

### Подготовка и защита реферата

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

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

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

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

### Примерная тематика рефератов:

1. Классификация физических упражнений.
2. Характеристика ациклических и ситуационных движений.
3. Характеристика циклических движений.
4. Общие сдвиги в организме человека при мышечной деятельности.
5. Адаптационные резервы организма.
6. Механизмы проявления и развития силы.
7. Механизмы проявления и развития быстроты и выносливости.
8. Механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков.
9. Спортивная работоспособность и ее изменения.
10. Утомление и восстановление.
11. Показатели тренированности организма.

### Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
▪ Соответствие содержания реферата заявленной теме, логичность и последовательность в изложении материала.	0,75	1
▪ Грамотная постановка проблемы, корректное изложение смысла основных идей, используемых для раскрытия темы.	0,75	1
▪ Способность к анализу и обобщению информационного материала из литературных источников и Интернет-ресурсов, степень полноты обзора состояния вопроса.	1	2

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Наличие авторского заключения, собственных выводов по результатам изучения выбранной темы, обоснованность выводов.</li> </ul>	1,5	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, соблюдение шрифтов, интервалов и т.д.).</li> </ul>	0,5	1
<b>Итого:</b>	<b>4,5</b>	<b>7</b>

**Соответствие баллов шкале оценивания:**

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

## **УСТНЫЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

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

### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
2. Изменение в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
4. Понятие здорового образа жизни, его составляющие.
5. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
6. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости).
7. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
8. Формирование двигательного навыка.
9. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
10. Определение понятия «двигательная активность».
11. Образовательная среда и здоровье студентов.
12. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).
13. Средства физической культуры.
14. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
15. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат.
16. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
17. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
18. Факторы, определяющие здоровье человека.
19. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
20. Воспитание быстроты.
21. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
22. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека.
23. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.

24. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека.
25. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
26. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
27. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).
28. Методические принципы физического воспитания (перечислить и привести примеры).
29. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности.
30. Основные задачи лечебной физической культуры.
31. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.
32. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики).
33. Общие основы обучения движениям.
34. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки).
35. Факторы, определяющие здоровье человека.
36. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям
37. Физические качества человека: ловкость (основные характеристики, особенности проявления в различных видах спорта).
38. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.
39. Негативное влияние алкоголя на здоровье женщин и детей.
40. Изменение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) человека при физической нагрузке.
41. Воспитание ловкости (координация движений, определение темпа и ритма движения).
42. Методический принцип систематичности в тренировочной деятельности.
43. Воспитание гибкости.
44. Основные противопоказания применения массажа и самомассажа.
45. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.
47. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
48. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
49. Гигиена студента при занятиях физической культурой в домашних условиях (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
50. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
51. Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация.)
52. Примеры повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды.
53. Методы диагностики состояния здоровья человека.
54. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему человека.
55. Средства физической культуры (назвать, дать характеристику).

56. Особенности профессиональной деятельности экономиста (физические, психофизические, физиологические условия труда).
57. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
58. Отрицательные факторы в жизни студентов и пути их преодоления.
59. Основные факторы негативного влияния на работников умственного труда с точки зрения
60. Содержание профессионально-прикладной физической культуры, необходимой студенту по IT-специальностям.
61. Понятие о профессиональной усталости.
62. Воспитание физических качеств. Утомление.
63. Форма и условия труда программиста.
64. Основные средства физического воспитания.
65. Циклические и ациклические упражнения.
66. Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
67. Принцип сознательности и активности при обучении двигательным действиям
68. Физическая культура в профессиональной деятельности программиста.
69. Методические принципы проведения производственной гимнастики.
70. Профилактика профессиональных заболеваний
71. Методы повышения продуктивности умственной деятельности средствами физической культуры.
72. Задачи профилактики профессиональных заболеваний (на примере профессии программиста).
73. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
74. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
75. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей человека.
76. Мотивация здорового образа жизни.
77. Стресс как разрушающий фактор.
78. Факторы поведения человека - причина многих заболеваний.

#### **Шкала оценивания и критерии оценки:**

<b>Критерии оценки</b>	<b>Баллы обучающегося</b>	<b>Минимальное количество баллов</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Уровень усвоения материала, предусмотренного программой		20	44
Умение выполнять задания, предусмотренные программой		20	28
Уровень знакомства с основной и дополнительной литературой, предусмотренной программой		5	7
Уровень раскрытия междисциплинарных связей		2	3
Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса		5	7
Деловые и волевые качества обучающегося: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к		8	11

дискуссии, контактность			
<b>Итого баллов:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

**Соответствие баллов шкале оценивания:**

Количество баллов	Оценка обучающегося
90 ÷ 100	отлично
74 ÷ 89	хорошо
60 ÷ 74	удовлетворительно
менее 60	неудовлетворительно

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

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

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

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

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



## **Приложение Б**

федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Алтайский государственный технический университет им. И. И.  
Ползунова»

**Университетский технологический колледж**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РПД «Физическая культура» ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

Для специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: очная\_\_\_\_\_

Барнаул, 2022

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

### **Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение(подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

*Объем реферата* от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль)

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

**Защита** реферата в форме презентации (12-15 слайдов).

