

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»
Институт экономики

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума Ученого совета ННГУ
протокол №1 от 16.01.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Квалификация выпускника
Специалист по информационным системам

Форма обучения
Очная

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Автор
Преподаватель СПО

Поляков А.А.

Программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии протокол №6 от 12.12.2023 г.

Председатель методической комиссии
ИНЭК к.э.н., доцент

Макарова С.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующей **цели**: укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Задачи дисциплины:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций,
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, формируются общие компетенции.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	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);
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или - основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и	3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных

	<p>критерии их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; <p>выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; 	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> <p>Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных</p>
--	---	--

	<p>оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных 	<p>потребностей.</p>
--	--	----------------------

	<p>предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none">- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	39
в том числе:	
лекции	
практические занятия	78
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр), дифференцированного зачета (2 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества человека			
Основное содержание			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура как часть общества человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «Здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная реакция и её роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая		

сохранения здоровья	пластическая гимнастика, йога, глазовдвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.5 Профессионально – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально – прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно – спортивной деятельности для развития профессионально – значимых физических и психических качеств	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Методико – практические занятия			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений функциональной направленности	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов – конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	«ГТО»		
Тема 2.3 Составления и проведения комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально – ориентированных задач	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2. для профессионально - прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий)		
Основное содержание			
Учебно – тренировочные занятия			
Тема 2.5 Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте		
	2. Выполнение упражнений без предмета и спредметом; в парах, в группах, на снарядах, тренажёрах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04,

Футбол	Практические занятия		ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой		
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	3. Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	4. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 3.3 Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 3.4 Бадминтон	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		

	1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнение приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещение игрока, подачи, удары по волану, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		
Тема 3.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнение приёмов игры: основные стойки, способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, выпады (вперёд, в сторону, назад). Подача, приём подачи.		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико – тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил игры, игра по упрощённым правилам. Игра по правилам		
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачета			
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Большой спортивный зал, оснащённый оборудованием:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, футбольные ворота, ракетки для бадминтона и воланчики;

Теннисный зал, оснащённый оборудованием:

- теннисные столы, сетки, ракетки и мячики;
- оборудование для занятий аэробикой;

Тренажерный зал, оснащённый оборудованием:

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, оборудование для силовых упражнений и кардионагрузки, маты;

3.2. Информационное обеспечение обучения

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в обеспечении и Интернет-ресурсам.

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408869> (дата обращения: 09.10.2024).

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва:

- Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>
 3. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/ Ильина Н. Л., Волков Д. Н. Медников С. В. Хвацкая Е. Е. — М.: Москва, Юрайт, 2023. — 338 с. ISBN 978-5-534-00690-2. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-513471#page/1>
 4. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. — Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020.—112 с. —Режим доступа: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf>
 5. Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения, Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова—Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. —52 с. — Режим доступа: https://fileskachat.com/view/93229_83b26df74b2a626a9261cdb481e44578.html
 6. Стеблецов Е. А, Гигиена физической культуры и спорта: Учебник для вузов / Григорьев А. И. Григорьев О. А. —Издательство Юрайт, 2023. —298 с. ISBN 978-5-534-14311-9 URL: <https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2>
 7. Фетисова С. Л. Волейбол: учебное пособие/ Фокин А. М., Лобанов Ю. Я. — СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. ISBN 978-5-8064-2572-1. URL: <https://e.lanbook.com/book/136706?ysclid=lf09fqjlk4533651146>

Интернет-ресурсы:

1. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.teoriya.ru>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.olympic.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

Общая компетенция	Раздел/ Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1 – 1.5 П – 0/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П – 0/с Р 3, Темы 3.1 – 3.5 П -0/с	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада – презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1 – 1.5 П – 0/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П – 0/с Р 3, Темы 3.1 – 3.5 П -0/с	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1 – 1.5 П – 0/с Р 2, Темы 2.1 – 2.5 П – 0/с Р 3, Темы 3.1 – 3.5 П -0/с	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачёте

5. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет в 1 семестре и дифференцированный зачет во 2 семестре.

Вопросы к зачету:

1. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
2. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
3. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
4. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
5. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
6. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
7. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
8. Энергообеспечение мышечного сокращения.
9. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
10. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
11. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
12. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
13. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
14. Как определить уровень физической подготовленности?
15. Раскройте основы методики самомассажа.
16. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
17. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
18. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
19. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
20. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
21. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
22. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
23. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
24. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

25. Методика воспитание силы.
26. Методика воспитание быстроты.
27. Методика воспитание выносливости.
28. Методика воспитание гибкости.
29. Методика воспитание ловкости.
30. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).

5.1. Описание шкал оценивания

Таблица 4

Индикаторы компетенции	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений,	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся

	для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий