

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ  
СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УМР

Е.Н. Бралгина

«23» марта 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ГСЭ.04 Физическая культура

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Квалификация выпускника

**Специалист по информационным системам**

Утверждена на заседании кафедры «Информационных и инженерных технологий»	Протокол № 7 от 14.03.23		Заведующий кафедрой О.В. Мамрыкин
Утверждена на заседании научно-методического совета	Протокол №3 от 21.03.23		Председатель Е.Н. Бралгина

Воткинск 2023г.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **«ГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: *09.02.07 Информационные системы и программирование*, для обучающихся очной формы обучения

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Дисциплина способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций:

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 160 часов, в том числе:  
обязательной учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем 128 часов; самостоятельной работы студента 32 часа.

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

#### Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Общий объем образовательной программы (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>136</b>
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	136
лабораторные занятия	-
консультация	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>24</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3-6 семестрах	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p><b>В том числе:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>		<p><b>ОК1</b></p> <p><b>ОК2</b></p> <p><b>ОК3</b></p> <p><b>ОК 4</b></p> <p><b>ОК 8</b></p>
Раздел 2. Легкая атлетика		38	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта</p> <p>2. Техника прыжка в длину с места</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p>		<p><b>ОК1</b></p> <p><b>ОК2</b></p> <p><b>ОК3</b></p> <p><b>ОК 4</b></p>

<b>Прыжок в длину с места</b>	<p>Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		<b>ОК 8</b>
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника бега по дистанции</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		<b>ОК1 ОК2 ОК3 ОК 4 ОК 8</b>
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника бега на средние дистанции.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.</p> <p>Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		<b>ОК1 ОК2 ОК3 ОК 4 ОК 8</b>
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча,</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и</p>		<b>ОК1 ОК2 ОК3 ОК 4 ОК 8</b>

<b>передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». <i>В том числе, практических занятий</i> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		<b>ОК1 ОК2 ОК3 ОК 4 ОК 8</b>
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре <i>В том числе, практических занятий</i> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		<b>ОК1 ОК2 ОК3 ОК 4 ОК 8</b>
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Техника владения баскетбольным мячом <i>В том числе, практических занятий</i> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		<b>ОК1 ОК2 ОК3 ОК 4 ОК 8</b>
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач</b>	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками <i>В том числе, практических занятий</i> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,		<b>ОК1 ОК2 ОК3 ОК 4 ОК 8</b>

<b>двумя руками</b>	<p>верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,</p> <p>индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника нижней подачи и приёма после неё</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника прямого нападающего удара</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Отработка техники прямого нападающего удара</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника прямого нападающего удара</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Техника коррекции фигуры</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц</p> <p>Круговая тренировка на 5 - 6 станций</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		<p><b>OK1</b></p> <p><b>OK2</b></p> <p><b>OK3</b></p> <p><b>OK 4</b></p> <p><b>OK 8</b></p>
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p>		<p><b>OK1</b></p> <p><b>OK2</b></p> <p><b>OK3</b></p> <p><b>OK 4</b></p> <p><b>OK 8</b></p>

	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p>Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.</p> <p>Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
	<i>Промежуточная аттестация</i>		
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Спортивный зал	<p>Спортивный зал</p> <p>Шкафы раздевальные 2-х секцион. 6 шт.</p> <p>Стол для настольного тенниса 4 шт.</p> <p>Стенки гимнастические 3,2x1,0м 6 шт. Скамейки гимнастические (3м.) 6 шт.</p> <p>Мостик приставной 1шт.</p> <p>Мостик гимнастический подкидной 1 шт.</p> <p>Козел гимнастический 1шт.</p> <p>Канат для перетягивания 10м.- 1 шт.</p> <p>Канат для лазания 5м. – 1 шт.</p> <p>Лыжи беговые 65 шт.</p> <p>Ботинки лыжные 75 шт.</p> <p>Стол туристический. (4 стула ) - 2 шт.</p> <p>Мячи баскетбольные 22 шт.</p> <p>Мячи волейбольные 18 шт.</p> <p>Мини ворота футбольные 2 шт.</p> <p>Щиты баскетбольные 6 шт.</p> <p>Сетка для волейбола 2 шт.</p> <p>Мячи футбольные 8 шт.</p> <p>Мячи мецебол 3 шт.</p> <p>Спортивная форма для баскетбола 10 шт. Спортивная форма для волейбола 10 шт. Защитные наколенники 10шт.</p> <p>Форма вратарская 1 комплект.</p> <p>Секундомеры 3 шт.</p> <p>Счетное табло 1 шт.</p> <p>Ракетки для большого тенниса 4 шт.,</p> <p>Ракетки для настольного тенниса 10 шт.,</p> <p>Ракетки для бадминтона 4 шт.,</p>
----------------	---

	Сетка для бадминтона 4 шт.
Спортивный зал с борцовскими матами (татами)	Борцовские маты, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки «шведская стенка»); змейка; гимнастическое бревно.
Тренажёрный зал	<p>Тренажёрный зал</p> <p>Шкаф раздевальный 11 шт.  «Скамья Скотта» Powerline – 1шт.  Римский стул Powerline – 1шт.  Беговая дорожка магнитная 1 шт.  Беговые дорожки электрические – 3шт.  Велотренажер "Pro Trac"– 1шт.  Гантели разборные 16 кг. – 8 шт.  Гриф профессиональный 1,8м d50- 1шт.  Гриф профессиональный 2,2м d50- 1шт.  Гири 16 кг. – 2 шт.  Гири – 24 кг. – 2 шт.  Мешок боксерский - 1шт.  Министеппер - 1шт.  Силовой комплекс WINNER OLYMPIAN- 1шт.  Силовой тренажер "ARNOLD"- 1шт.  Скамья для пресса Leco-IT PRO- 1шт.  Скамья под штангу профессиональная- 1шт.  Скамья универсальная "Legacy"- 1шт.  Станок-профиль - 1шт.  Стопперу с рукояткой "Stingrey"- 1шт.  Стойка для штанги "Rack-01"- 1шт.  Стойка под штангу Leco PRO- 1шт.  Стол для настольного тенниса - 1шт.  Штанга в сборе 80 кг. - 1шт.  Эллиптический тренажер WINNER BERMUDA- 1шт.</p>
Стадион открытого типа	<p>Спортивный комплекс МК-29 (турники брусья)- 1шт.  Уличные тренажеры с травмобезопасным резиновым покрытием 10 шт.  Беговая дорожка с травмобезопасным резиновым покрытием 100 м. - 1шт.  Беговая дорожка с грунтовым покрытием 270 м. - 1шт.  Яма для прыжков в длину- 1шт.  Зона для метания учебной гранаты- 1шт.  Баскетбольная площадка с травмобезопасным резиновым покрытием 25x15 м. - 1шт.  Футбольное поле 45x90м. - 1шт.  Волейбольная площадка 9x18 м. - 1шт.</p>

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **3.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**



### **Основная учебная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

### **Дополнительная учебная литература:**

1. Бавыкина Л.А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
3. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Электронный ресурс] / О.Б. Лапшин. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2018. — 256 с. — 978-5-906132-20-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74305.html>
4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

### **3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

**«Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Электронно-библиотечные системы (ЭБС), обеспечивающие доступ для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет:

ЭБС "Юрайт";

ЭБС "Лань";

ЭБС IPRbooks;

УдНОЭБ (Удмуртская научно-образовательная электронная библиотека), обеспечивающая возможность индивидуального доступа каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (<http://lib.udsu.ru/>).

**3.2. 3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Наименование программного обеспечения
Microsoft Office

**4. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**4.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: *09.02.07 Информационные системы и программирование*, для обучающихся очной формы обучения

**4.2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины**

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование* и рабочей программой дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены,</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>Тестирование....</li> <li>Самостоятельная</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>работа.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Защита реферата....</li> <li>• Семинар</li> <li>• Выполнение проекта;</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные</p>	

	задания содержат грубые ошибки.	
--	------------------------------------	--

#### **4.3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание результатов освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*, рабочей программой дисциплины предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

##### **Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *сдача учебных упражнений и контрольных нормативов,*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов.*

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*

##### **Выполнение и защита практических заданий.**

Практические занятия проводятся с целью усвоения и закрепления результатов освоения дисциплины. В ходе практических занятий обучающиеся так же сдают учебные упражнения и или контрольные нормативы.

##### **Проверка выполнения самостоятельной работы.**

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление результатов обучения.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- *Подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.*
- *Работа с дополнительной литературой.*

В физическом воспитании обучающихся, используются разнообразные формы учебных и вне учебных занятий на протяжении всего периода обучения.

Самостоятельная работа обучающихся является ведущей формой организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Основная задача состоит в повышении эффективности самостоятельной работы, в формировании профессиональной компетенции обучающихся, а также в повышении роли СРС в достижении образовательных целей. Задания

для самостоятельной работы направлены на формирование компетенций и имеют характер учебно-профессиональной деятельности.

Задачи самостоятельной работы: закрепление знаний, умений, навыков, получаемых по основным модулям дисциплины, критическое восприятие литературы, формирование собственной позиции по изучаемому вопросу, приобретения навыков самообразования.

Качество усвоения самостоятельно рассмотренных вопросов проверяется преподавателем на практических занятиях и на зачете. Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы обучающимся дает возможность значительно активизировать познавательную деятельность по изучению материала курса и повысить уровень его усвоения.

Тема для самостоятельной работы выбирается обучающимся из тем для самостоятельной работы и выполняется в письменном виде. Работа должна носить творческий характер. Обучающийся должен уметь оценить существующие проблемы.

В работе обучающийся должен полно и всесторонне рассмотреть все аспекты темы, четко и аргументировано определить свою позицию по разрабатываемой проблеме.

Защита самостоятельной работы, выполненных из списка тем самостоятельной работы, проводится в виде личного общения преподавателя с каждым обучающимся на практических занятиях в виде докладов, во время которого проверяются знания, умения, компетенции обучающихся, сформированные по данному модулю дисциплины, выставляются оценки. Во время защиты, проверяются знания основных понятий и применять умения на ситуационных задачах, задачах практического, проблемного содержания, позволяющих проверить формирование компетенций.

### **Контрольно-оценочные материалы.**

Контрольные тесты по модулям освоения дисциплин основной учебной группы.

#### **М-1 Волейбол**

**К-1.1** Верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3м, на высоту не менее 2м (юн.- 10 раз, дев. – 7 раз.)

**К-1.2** Нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3м, на высоту не менее 2м (юн. – 10 раз, дев – 7 раз)

**К-1.3** Подача мяча (юн. – по зонам из 5 попыток 3 результативные, дев – из 5 попыток 3 результативные)

#### **М-2 Баскетбол**

**К-2.1** Ведение мяча - 2 шага-бросок в корзину.

**К-2.2** Штрафной бросок (из 10, юн.-5, дев.-3.)

**К-2.3** Трехочковый бросок (юн.-1 из 5; дев.-1 из 10.)

### М-3 Лёгкая атлетика

№ теста	Упражнение	I курс			II курс			III курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>девушки</b>										
<b>К-3.1</b>	Бег 100 м (сек)	17.0	17.4	18.7	16.0	17.0	17.4	15.7	16.0	17.0
<b>К-3.2</b>	500 м (мин,сек)	1.55	2.05	2.15	1.50	2.00	2.10	1.45	1.50	2.00
<b>К-3.3</b>	2000 м (мин,сек)	11.15	11.50	12.15	10.50	11.15	11.50	9.50	10.50	11.20
<b>юноши</b>										
<b>К-3.1</b>	Бег 100 м (сек)	14.0	14.3	14.6	13.6	14.0	14.3	13.1	13.6	13.8
<b>К-3.2</b>	1000 м (мин,сек)	3.45	3.50	4.00	3.35	3.45	3.50	3.30	3.35	3.45
<b>К-3.3</b>	3000 м (мин,сек)	13.10	13.50	14.30	12.35	13.10	13.50	12.0	12.35	13.10

### М-4 Основы здоровья и физической культуры в профессиональной деятельности

Реферат является важным этапом обучения, способствующим формированию самостоятельного освоения учебного материала. Такие работы позволяют осуществлять контроль за самостоятельной работой обучающихся и оценить их подготовленность. Эти работы являются краткой самостоятельной разработкой конкретной темы с элементами научного анализа, отражающей уровень теоретических знаний и практических навыков, умение работать с литературой, анализировать источники, делать обоснованные выводы. Тематика рефератов, как правило, определяется преподавателем в соответствии с программой прохождения курса. Возможны и инициативные темы, предлагаемые обучающимися и согласованные с преподавателем. В этом случае обучающийся должен обосновать ее необходимость. Идеи для выбора темы реферата могут возникать также и в ходе заслушивания и обсуждения докладов и выступлений.

При выполнении реферата необходимо учитывать, что ее минимальный объем должен быть не менее 15 страниц машинописного текста, включающих план изложения темы, ее содержания со ссылками на использованную литературу, выводы и библиографию, составленную в

алфавитном порядке с учетом современных требований.

Название должно соответствовать содержанию. Исходя из названия работы, обучающийся ограничивает круг вопросов, разрабатываемых в теме. Изложение должно быть достаточно развернутым, чтобы отражать рамки исследования, но при этом не содержать лишних слов. Обучающийся должен пытаться избегать поверхностного, описательного характера работы. С выбором темы неразрывно связаны подбор и изучение обучающимся литературы. Итогом этой работы должна стать логически выстроенная система сведений по существу исследуемого вопроса. Список источников и литературы составляется по алфавиту с точным указанием выходных данных книги, статьи (место и год выхода, издательство и др.). Приложения могут быть различными: таблицы, схемы, графики, диаграммы, иллюстрации и т.д. Приложения оформляются после списка литературы и располагаются в порядке ссылок в тексте. Каждое приложение начинается с нового листа с обозначением в правом верхнем углу словом «Приложение». Приложения должны нумероваться последовательно, арабскими цифрами (например, «Приложение 3») и иметь заголовки. Если приложение одно, то оно не нумеруется.

Содержание работы должно быть научным, теоретические положения систематизированы и сведены к четким и логичным выводам, раскрыта практическая значимость изучаемого вопроса, отражена связь с будущей профессией и собственное отношение к наиболее волнующим моментам.

Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы по теме, затем прочитать основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием авторов, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки за реферат следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

### **Тематика рефератов**

1. Шахматы
2. Плавание – один из методов коррективной осанки
3. Развитие выносливости – одна из основных задач тренировочного процесса
4. История развития летних олимпийских игр
5. История развития зимних олимпийских игр
6. Влияние физической культуры на здоровье человека
7. Психологическое поведение спортсменов

8. Физическая и умственная деятельность как неделимое целое
9. Пилатес: тело создается разумом
10. Психологические особенности личности тренера
11. Спорт – развитие внешнего и внутреннего мира личности
12. Моржевание
13. Королева спорта – легкая атлетика
14. История развития башкирского хоккея: ХК «Салават Юлаев»
15. Универсиада – 2013. Казань
16. Рекреационный туризм
17. Психологические особенности ЗОЖ
18. Методы корригирующей гимнастики для глаз
19. Методы коррекции осанки и телосложения
20. Боевые искусства на Руси
21. ФК и ее влияние на организм человека
22. Болезненные состояния при занятиях спортом
23. Питание спортсменов
24. Адаптация к физическим упражнениям
25. Профилактика спортивного травматизма
26. История возникновения олимпийских медалей
27. Сочи – 2014
28. Организация детского спорта
29. Проблемы допинга в современном спорте
30. Спорт и алкоголь – понятия несовместимые
31. Быть здоровым – это модно
32. Особенности женского спорта
33. Спортивное ориентирование
34. Школа русского бильярда
35. Олимпиада – 80
36. ФК для новорожденных

#### **4.4. Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по дисциплине Физическая культура – зачет в 3-5 семестрах.

*Обучающиеся допускаются к сдаче зачета при выполнении всех видов самостоятельной работы, нормативов, предусмотренных рабочей программой дисциплины.*

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.



4. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
7. Функциональные системы организма.
8. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
10. Биологические ритмы и работоспособность.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
14. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
15. Влияние вредных привычек на организм человека и их профилактика.
16. Режим труда и отдыха. Двигательная активность и рациональное питание.
17. Закаливание. Гигиена. Сексуальное поведение.
18. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
19. Направленность образа жизни обучающихся, ее характеристика. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
21. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
22. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
24. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
25. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности обучающихся.
26. Методические принципы физического воспитания.

27. Методы физического воспитания.
28. Этапы обучения движениям.
29. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).
30. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
31. Специальная физическая подготовка (СФП).
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
36. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
37. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
38. Формы и содержание самостоятельных занятий.
39. Возрастные и половые особенности содержания занятий.
40. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
41. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий.
42. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
43. Определение понятия спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений.
44. Национальные виды спорта.
45. Студенческий спорт.
46. Олимпийское движение.
47. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
48. Нормативно-правовое регулирование в области физической культуры, спорта и туризма.
49. Выдающиеся спортсмены (краткая биография, спортивная карьера).
50. Краткая характеристика вида спорта (по выбору обучающегося).
51. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
52. Основные методы самоконтроля, его цель и задачи.
53. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
54. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
55. Прикладные виды спорта.
56. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи.
57. Производственная гимнастика: вводная гимнастика, физкультурная пауза.

58. Утренняя гигиеническая гимнастика специалиста.
59. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей специалиста.
60. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **4.5. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации**

При оценивании самостоятельной работы обучающегося учитывается следующее:

*- качество выполнения практической части работы;*  
*- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите самостоятельной работы.*

При оценивании ответа на вопросы зачета учитывается следующее:

*- качество устных ответов на вопросы.*

Самостоятельная работа оценивается по пятибалльной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

#### **Критерии и шкала оценивания компетенций на зачете.**

**Должен:**

**Знать:** роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся, ее социально-биологические основы; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

**Уметь:** использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; составлять самостоятельные занятия по общей физической и специальной подготовке; использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств.

**Владеть:** методами и методическими приемами физического воспитания; двигательными умениями и навыками).

Критерии оценивания	Шкала оценивания
Посещение всех практических занятий, сданы учебные упражнения и контрольные нормативы по физической подготовке.	зачтено
Не посещение практических занятий, не сданы учебные упражнения и контрольные нормативы по физической подготовке.	не зачтено

**Критерии оценивания устного ответа:**

- оценка «отлично» ставится в случае, если студент демонстрирует прекрасное знание материала, умение оперировать основными понятиями, определениями и может уверенно, последовательно, грамотно и логически стройно, исчерпывающе изложить в своем ответе материал, касающийся затронутой темы, не затрудняясь с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать материал;
- оценка «хорошо» ставится за хорошее знание студентом материала по теме, умение ясно и четко осветить рассматриваемый материал, однако его ответ содержит некоторые незначительные неточности, студент во время изложения материала не вполне уверенно рассказывает о некоторых деталях вопроса, и поэтому его ответ остается недостаточно четким и исчерпывающим;
- оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если студент в целом знает рассматриваемую тему, в основном верно отвечает на поставленные вопросы, однако его ответ содержит существенные ошибки, неточности, а сам студент демонстрирует заметные пробелы в знаниях по курсу;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если студент не

в состоянии более или менее чётко и внятно изложить материал, его ответ содержит настолько грубые ошибки, существенные неточности, что тема рассматриваемого вопроса остается на деле нераскрытой; кроме того, студент демонстрирует очень существенные пробелы в знании или полное незнание рассматриваемой темы и совершенное неумение пользоваться её методами.

### **Критерии оценивания (конспект урока, контрольная, практическая)**

1. Оценка **«отлично»** выставляется при условии, что студент полностью выполнил задание и проявил отличные знания учебного материала. При этом работа оформлена в соответствии с требованиями, к ней можно предъявить минимум замечаний.
2. **«Хорошо»** ставится тогда, когда студент выполнил все задания, показал хорошие знания по пройденному материалу, но есть недочеты в оформлении работы и общие небольшие замечания, не влияющие на ее качество.
3. Оценку **«удовлетворительно»** студент получает за полностью выполненное задание при наличии в ней существенных неточностей и недочетов, не умения студента верно применить полученные знания, в оформлении работы есть нарушения, не аргументированные ответы, неактуальные или ненадежные источники информации.
4. **«Неудовлетворительно»** студент получает в том случае, когда он не полностью выполнил задание проявил недостаточный уровень знаний, не смог объяснить полученные результаты. Такая работа не отвечает требованиям, содержит противоречивые сведения.