Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.01.2026 09:25:20
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Колледж креативных индустрий и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО
на заседании ПЦК

по образовательной программе
09.02.07 «Информационные
системы и программирование

Протокол от 24.10.2025 № 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(фонд оценочных средств)для проведения промежуточной аттестации
по учебному предмету

учебному предмету, дисциплине, междисциплинарному курсу, профессиональному модулю

«Физическая культура»

наименование учебного предмета, дисциплины, междисциплинарного курса, профессионального модуля

по образовательной программе среднего профессионального образования –

программе подготовки специалистов среднего звена

программе подготовки специалистов среднего звена / программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

наименование образовательной программы

специальность **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

шифр, наименование специальности / профессии

Составитель Барашина Г.Я., преподаватель

ФИО, должность, структурное подразделение, ученая степень, ученое звание

Тольятти 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции
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. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии (специальности)); средства профилактики перенапряжения.

1.2. Содержание дисциплины

№	Тема (раздел дисциплины) (в соответствии с РПД)	Код компетенции
	3 семестр	
1.	Базовый:* Легкая атлетика. Базовый: Волейбол. Вариативный: ** 3.1. Баскетбол 3.2. Волейбол. 3.3. Фитнес. 3.4. Мини футбол. 3.5. Общая физическая подготовка. 3.6. Компьютерный спорт. Базовый: Методико-практический.	ОК 4, ОК 8
	4 семестр	
2.	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка.	ОК 4, ОК 8

	1.6.Компьютерный спорт. Базовый: Легкая атлетика Базовый: Волейбол Базовый: Методико-практический	
	5 семестр	
3.	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка 1.6.Компьютерный спорт. Базовый: Легкая атлетика Базовый: Волейбол Базовый: Методико-практический	ОК 4, ОК 8
	6 семестр	
4.	Вариативный: 1.1. Баскетбол.	ОК 4, ОК 8

	1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка 1.6.Компьютерный спорт. Базовый: Легкая атлетика Базовый: Волейбол Базовый: Методико-практический	
	7 семестр	
5.	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка 1.6.Компьютерный спорт. Базовый: Легкая атлетика	ОК 4, ОК 8

	Базовый: Волейбол Базовый: Методико-практический	

1.3. Система оценивания по дисциплине

Курс изучается в течение 5 семестров.
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет(3,4,5,6 семестр), дифференцированный зачет (7 семестр).

Шкала оценки уровня сформированности компетенций		Шкала оценки уровня освоения дисциплины	
Уровневая шкала оценки компетенций	100 балльная шкала, %	100 балльная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл
Допороговый	Ниже 61	Ниже 61	«Неудовлетворительно» / 2
Пороговый	61-85,9	61-69,9	«Удовлетворительно» / 3
		70-85,9	«Хорошо» / 4
Повышенный	86-100	86-100	«Отлично» / 5

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля успеваемости (в процессе проведения практических занятий, тестирования, опросов).

В ходе проведения промежуточной аттестации осуществляется контроль и оценка результатов освоения компетенций.

3 семестр

Перечень вопросов и заданий к зачету.

1. Теоретико – практические основы развития физических качеств (двигательных способностей).

1.1.Методико-практическая работа: *«Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств».*

1.Понятия: «физические качества», «двигательные способности», тестирование,

2.Сила: определение понятия, формы проявления.

3. *Методика развития силы*: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы.

4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы мышц плечевого пояса. Тесты для определения уровня развития силы мышц брюшного пресса.

5. Назвать упражнения , их технику и уметь выполнить не менее трех упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.

6. Назвать упражнения, их технику и уметь выполнить не менее пяти (5) упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.

7. Какие средства ФК называются подготовительными?

8. *Быстрота:* определение понятия, формы проявления быстроты.

9. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты.

10. Понятия: «планирование», «текущий контроль», «предварительный контроль», «итоговый контроль».

11. Значение планирования в организации индивидуального физического и личностного саморазвития.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

12. Назвать упражнения, их технику и уметь выполнить не менее трех упражнений для развития скоростных и скоростно – силовых качеств.

13. Оцените личный уровень развития физических качеств силы и быстроты.

14. Уметь объяснить содержание и подбор средств ФК цели и задачам индивидуальной программе по развитию физических качеств.

15. - Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

2. Легкая атлетика.

1)..Нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет комплекса "Готов к труду и обороне" по легкой атлетике.
2). Рациональная техника ходьбы и бега.
3). Основные ошибки в технике ходьбы и бега. Способы их исправления.
4). Рациональная техника дыхания при ходьбе и беге.
5).Измерение ЧСС. Контроль величины нагрузки.
6). Физиологическое воздействие на организм упражнений в ходьбе и беге разной интенсивности.
7). Адаптация организма занимающихся к физическим нагрузкам по легкой атлетике.
8). Рациональное дозирование нагрузки. Периоды дозирования нагрузки.
9). Назвать 5 упражнений на дыхание, оптимизирующие функциональное состояние организма после нагрузки.
10).Основная задача выполнения «разминки бегуна». Перечислите 3-5 упражнений разминки.
11). Особенности бега по пересеченной местности (кроссовый бег).
12). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.
13). Признаки утомления организма во время и после нагрузки. Способы восстановления.
14). Самоконтроль.

2.2.Волейбол.

1). История возникновения волейбола. Развитие волейбола в нашей стране.
2). Характеристика игры. Цель. Сооружения и оборудование.
3). Размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем.
4). Размеры игровой площадки.
5). Линии на площадке, их характеристика (ограничительные, средняя, линия атаки).
6). Зоны и места, их назначение (передняя зона, зона подачи, зона замены, места разминки игроков).
7). Сетка и антенны. Правила установки. Размеры.

8). Назовите размер и вес волейбольного мяча.
9). Состав команды. Роль капитана команды.
10). Набор очка, выигрыш партии и матча.
11). Начальная расстановка команды. Позиции. Переход. Замена игроков.
3. Вариативная часть дисциплины. . Модуль "Спортивные игры".
3.1. Мини - футбол.
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
3.2. Баскетбол.
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности.
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
3.3. Волейбол
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
3.4. Фитнес.
Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.
Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.).
3.5. Общая физическая подготовка.

1). Развитие силовых способностей (мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса).
2). Использование подготовительных упражнений для развития силовых способностей.
3). Развитие динамической и статической силовой способности мышц спины.
4). Использование упражнений с локальным отягощением на мышечные группы.
5). Составление и выполнение индивидуального комплекса силовых упражнений по методу круговой тренировки.
7). Воспитание скоростных способностей.
3.6. Модуль «Компьютерный спорт»
Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и определений.
Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и джойстиком.
Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.
Участие в соревновательной деятельности.
4. Самостоятельная работа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга
Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.
Уметь использовать средства физической культуры для профилактики нарушения осанки и органов зрения.
Предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

5. **Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий** по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):

Лечебная физическая культура при заболевании.

- Определить понятия: лечебная физическая культура (ЛФК), адаптация, физическая нагрузка, дозированная нагрузка, формы ЛФК.

- Анатомия и физиология системы организма, подверженной заболеванию, диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося.

- Определить цель, задачи и средства лечебной физической культуры при данном заболевании.

- Определить медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.

- Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений лечебно-профилактического характера. Определить дозировку нагрузки.

- Составить комплекс утренней лечебно – профилактической гимнастики из 5-7 общеразвивающих упражнений, направленных на активизацию ослабленных систем организма и выполнить его.

4 семестр

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачёт (по результатам накопительного рейтинга).

Перечень вопросов и заданий к зачету.

1.Методико-практическая работа: *«Разработка индивидуальной программы развития гибкости и ловкости».*

1.Понятия: «физические качества», «двигательные способности», тестирование,

2.Гибкость: определение понятия, формы проявления.

3. *Методика развития гибкости*: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы.

4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости позвоночника, суставов ног и плечевого пояса.

5. Назвать упражнения и выполнить не менее трех упражнений для развития гибкости позвоночника, суставов ног и плечевого пояса.

6. Какие подготовительные упражнения можно использовать для развития гибкости?

7.*Ловкость:* определение понятия, формы проявления ловкости.

9. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты.

10. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития ловкости.

11. Планирование деятельности, результаты текущего контроля, итоговый контроль.

2. Базовая часть дисциплины.

2.1 Волейбол.

Выполнение основ волейбольных упражнений.
Умение анализировать техническое выполнение основных приемов передач мяча своих, партнера и корректировать действия.
Двухсторонняя игра в волейбол.
Применение тактических действий в защите.
Выполнение тестов технической подготовленности
1).Передача двумя руками сверху над собой.
2) Передача двумя руками снизу над собой.
3).Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.

1.1. Легкая атлетика.

Демонстрация навыков высокого и низкого старта,
Демонстрация умения дифференцировать интенсивность бега (медленный, средний, равномерный темп).
Демонстрация умения сохранять нужный темп на дистанции.
Выполнение теста на развитие общей выносливости.

3. Вариативная часть дисциплины. Модуль "Спортивные игры".

3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебнойдеятельности.
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.

Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.
Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)
Выполнение тестов технической и физической подготовленности

3.5. Общая физическая подготовка.

1). Развитие силовых способностей (мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса).
2). Использование подготовительных упражнений для развития силовых способностей.
3). Развитие динамической и статической силовой способности мышц спины.
4). Использование упражнений с локальным отягощением на мышечные группы.
5). Составление и выполнение индивидуального комплекса силовых упражнений по методу круговой тренировки.
6). Выполнение тестов физической подготовленности

3.6. Модуль «Компьютерный спорт»

Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и определений.
Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и джойстиком.
Демонстрировать владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях.
Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.
Участие в соревновательной деятельности.

4. Самостоятельная работа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга
Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.
Уметь использовать средства физической культуры для профилактики
- нарушения осанки и
- органов зрения,
- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

5. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):

1. Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое состояние, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

4. Особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

5. Основные положения методики закаливания.

6. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения,
7, Характеристика основных методов, приемов аутогенной тренировки И. Шульца.
8. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой,
9. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные

приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.

10. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

.5 семестр

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачёт (по результатам накопительного рейтинга).

Перечень вопросов и заданий к зачету.

1. Теоретико – практические основы профессионально – прикладной физической культуры (ППФК) - 1часть.

1.1.Методико-практическая работа: *«Методика профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП)».*

Цель. Формирование профессиональных компетенций использования методов и средств ППФП для подготовки будущего специалиста.

Задачи. 1. Сформировать представление о характере будущей профессии.

2.Научиться определять основные требования избранной профессии к физической подготовке, двигательным умениям и навыкам будущего специалиста.

3. Сформировать знания и умение по определению содержания ППФП и подбора адекватных средств ФК для обеспечения профессиональной подготовленности.

Практические задание 1.

На основе полученных знаний и представлений о выбранной профессии обозначить основные характеристики выбранной профессиональной деятельности:

Таблица 1.

Характеристика профессиональной деятельности	Особенности профессиональной деятельности
Рабочая поза (стоя/сидя)	
Положение туловища(согнутое/прямое, свободное/напряженное)	
Рабочие движения (быстрые/медленные, напряженные/ненапряженные, с большой амплитудой/малой, симметричные/асимметричные, однообразные/разнообразные)	
Точность движений, их повторяемость, быстрота реакции, напряженность и концентрация внимания, нервно-мышечная нагрузка, монотонность труда и т.д.	
Степень и характер утомления по субъективным показателям (рассеянное внимание,	

ощущение боли в мышцах, головная боль, раздражительность)	
Санитарно-гигиенические факторы (освещенность, шум, загазованность)	

Практические задание 2.

Определить задачи и содержание ППФП для вашей специальности. Вписать в таблицы №2,3,4.

1. Блок.Физические качества *(быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)*	
Задачи	Содержание ППФП (*Таблица №2*средства и методы физической подготовки)
1. Формировать мышечный корсет позвоночника	
2. Формировать общую выносливость	
3. Приобрести статическую выносливость длительной фиксации мышц спины	
4. Повысить скоростную выносливость	
5. Увеличить подвижность основных суставов и эластичность мышц	

6. Улучшить ловкость и умение координировать простые и сложные движения. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться	

ТаблицаN°3.

2.. Блок. Психофизиологические резервы *(функции зрения и слуха, сенсомоторные реакции, физиологические качества функциональных систем организма и их устойчивости, познавательные функции мозга).*	
Задачи	Содержание ППФП (средства и методы физической подготовки)
1. - Способность тонко дифференцировать большой объём сенсорной информации;	.
2. способность к экстренной двигательной реакции с выбором	
3. эмоциональная устойчивость, базирующаяся, кроме прочего, на общей физической работоспособности.	

ТаблицаN°4.

3. Блок. Психические возможности *(интеллектуальные способности – словесно-логические, вычислительные, быстрота мышления)*	
Задачи	Содержание ППФП (средства и методы физической подготовки)
1. Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать готовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	
2. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
3. Уметь работать в команде, эффективно общаться	.

Практические задание 3.

Определите задачи и содержание индивидуальной программы ППФП. Впишите данные в таблицу 5.

Таблица5.

Структура психофизической	Качества, способности, двигательные умения и	Средства и методы самостоятельного овладения

подготовленности	навыки	элементами ППфП
1.Физические качества		
2.Психофизиологические резервы		.
3.Психические возможности, интеллектуальные способности		

1. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Цель и задачи ППФП.

2.Объясните понятия: *специальная физическая подготовленность, уровень функциональных возможностей организма, физические способности* специалиста, *двигательные умения и навыки, дееспособность.*

3.Определитесь со спецификой труда избранной вами профессии.

4.Перечислите профессионально важные физические качества/способности, двигательные навыки, сопряженные с выбранной вами деятельностью

5.Назовите *основные* и *дополнительные* факторы трудовой деятельности

.2. Базовая часть дисциплины.

2.1.Волейбол.

Демонстрировать умения и навыки основных технических приемов игры.

Демонстрировать умения и навыки основных тактических приемов игры.

Участие в спортивных соревнованиях по волейболу.

Выполнение тестов на техническую подготовленность.

2.2. Легкая атлетика..
Демонстрировать технику выполнениянрыжков в длинус места.
Знать и уметь показать комплекс дыхательных упражнений восстановительного характера.
Выполнение тестов на физической подготовленности на общую выносливость.

Выполнение тестов на физической подготовленности на скоростную выносливость.

3. Вариативная часть дисциплины. Модуль "Спортивные игры".
3.1. Мини - футбол.
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.2. Баскетбол.
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности.
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.
Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.
Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)
Выполнение тестов технической и физической подготовленности

3.5. Общая физическая подготовка.

Демонстрировать умение поставить задачу по физическому развитию и

выбор средств физической культуры для ее решения.
Уметь использовать средства физической культуры для развития различных мышечных групп
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивныммячом;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).
. Выполнение тестов физической подготовленности

3.6. Модуль «Компьютерный спорт»

Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и определений.
Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и джойстиком.
Демонстрировать владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях.
Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.
Участие в соревновательной деятельности.
Демонстрировать умение судейской практики компьютерного спорта.

4. Самостоятельная работа.
Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга
Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.
Уметь использовать средства физической культурыдля профилактики
- нарушения осанки и
- органов зрения,
- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

5. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

2.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

3. Основы методики самомассажа.

4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

5.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).

8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

9. Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

11. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

15. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

16. Средства и методы закаливания.

17. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

18. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

19. Лечебная физическая культура при заболевании

20. Представление о физическом воспитании как системе.

21. Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.

- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

- Средства и методы физического воспитания и спорта

- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта

- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте

- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)

- Физическое воспитание студенческой молодежи.

- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.

- Физическое воспитание взрослого населения.

- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта

- Международное олимпийское движение.

- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

6 семестр

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачёт (по результатам накопительного рейтинга).

Перечень вопросов и заданий к зачету.

1. Теоретико – практические основы ППФК. (часть 2). Производственная физическая культура.

1.1.Методико-практическая работа: *«Производственная физическая культура».*

Цель Формирование профессиональной компетенции использования методов и средств ПФК для поддержания оптимального уровня работоспособности в режиме рабочего дня и повышения физической дееспособности будущего специалиста.

Задачи.

1. Сформировать знания и умение по определению форм ПФК.

2. Освоить методику самостоятельного подбора средств ФК для разнообразных форм ПФК.

3. Формировать практические навыки проведения производственной гимнастики.

4.Формировать практический «багаж» знаний по профилактике профессиональных заболеваний.

Ход методико-практического занятия.

1 Предварительно студенты знакомятся с теоретическими основами методики организации ПФК. Выдаётся домашнее задание.
2 На занятии с учебной группой обсуждаются и анализируются составленные студентами варианты форм производственной гимнастики.
3 Проведение студентами (3-4 варианта) различных форм ПГ в учебной группе.
4 Подбор средств ФК для профилактики неблагоприятных факторов труда.

Практическое задание1.Составить вариант комплекса *вводной гимнастики*

Перечень физических упражнений ВГ	Дозировка	Организационно-методические указания

Практическое задание 2.Составить вариант комплекса *физкультурной паузы*

Перечень физических упражнений ФП	Дозировка	Организационно-методические указания

Практическое задание 3.Составить вариант комплекса *физкультминутки*

Перечень физических упражнений ФМ	Дозировка	Организационно-методические указания

Практическое задание 4.Составить вариант комплекса *микропаузы*

Перечень физических упражнений МП	Дозировка	Организационно-методические указания

Вопросы по теме

1. Формы и средства производственной физической культуры.
2. В чём состоит смысл теории активного отдыха.
3. От чего зависит эффективность средств ПФК.
4. Форма и место производственной гимнастики в различные периоды работоспособности.
5. Значение малых форм ПГ в профилактике профессиональных заболеваний
6. Уметь самостоятельно организовать и провести с группой, подготовленные ими комплексы ПГ.
7. Уметь подобрать и выполнить физические упражнения для профилактики заболеваний: остеохондроза шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника;
8. Уметь самостоятельно организовать и провести с группой гимнастику для снятия напряжения мышц глаз.

.2. Базовая часть дисциплины.

2.1.Волейбол.

Демонстрировать умения и навыки основных технических приемов игры.
Демонстрировать умения и навыки основных тактических приемов игры.
Участие в спортивных соревнованиях по волейболу.
Выполнение тестов на техническую подготовленность.

2.2. Легкая атлетика..

Демонстрировать технику выполненияпрыжков в длинус места.
Знать и уметь показать комплекс дыхательных упражнений восстановительного характера.
Выполнение тестов на физической подготовленности на общую выносливость.

Выполнение тестов на физической подготовленности на скоростную выносливость.

3. Вариативная часть дисциплины. Модуль "Спортивные игры".

3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.2. Баскетбол.
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности.
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.
Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.
Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)
Выполнение тестов технической и физической подготовленности

3.5. Общая физическая подготовка.

Демонстрировать умение поставить задачу по физическому развитию и
выбор средств физической культуры для ее решения.
Уметь использовать средства физической культуры для развития различных мышечных групп
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивнымячом;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).
. Выполнение тестов физической подготовленности

3.6. Модуль «Компьютерный спорт»

Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и определений.
Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и джойстиком.

Демонстрировать владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях.
Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.
Участие в соревновательной деятельности.
Демонстрировать умение судейской практики компьютерного спорта.

4. Самостоятельная работа.
Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга
Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.
Уметь использовать средства физической культурыдля профилактики
- нарушения осанки и
- органов зрения,
- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

5. Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

2.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

3. Основы методики самомассажа.

4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

5.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).

8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

9. Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

10. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

11. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

15. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

16. Средства и методы закаливания.

17. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

18. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

19. Лечебная физическая культура при заболевании

20. Представление о физическом воспитании как системе.

21. Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.

- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
- Средства и методы физического воспитания и спорта
- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта
- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте
- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)
- Физическое воспитание студенческой молодежи.
- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.

- Физическое воспитание взрослого населения.

- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта

- Международное олимпийское движение.

- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

Контрольные работы:

- план-конспект общеразвивающих упражнений и их проведение;

- дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями;

- разработка индивидуальной программы по коррекции телосложения, развития физических качеств, повышения уровня здоровья и д.р.;

- выполнение методико-практических заданий по теме: *«Производственная физическая культура».*

7 семестр

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: дифференцированный зачёт (по результатам накопительного рейтинга).

Перечень вопросов и заданий к дифференцированному зачету.

1. 1. Теоретико – практические основы .

Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Система индексов физического развития и их интерпритация.

1.1.Методико-практическая работа: *«Самооценка телосложения и физического развития».*

Цель Формирование компетенции использования простейших методов самооценки физического состояния.

Задачи.

1. Ознакомление с простейшими методиками самоконтроля .

2. Формировать практические навыки использования методов самоконтроля.

3. Анализ результатов исследования и оценка .

Инструментарий. Весы, динамометр (кистевой, становой), калипер, стопомеры, металлический штанговый антропометр Мартина и деревянный ростомер, толстотный циркуль, сантиметр.

Ход методико-практического занятия.

1. Заполнение «Дневника самоконтроля»

2, *Наружный осмотр, его проведение и задачи.*

3. Антропометрия. Методы исследования. Инструментарий. Антропометрические стандарты для самооценки телосложения и физического развития.

- *антропометрический профиль*

4.Система индексов физического развития и их интерпретация.

- индекс Л.И.Чулицкой (индекс упитанности)
- индекс Эрисмана – индекс пропорциональности

5. Оценка функций сердечно-сосудистой системы.

- Функциональная проба Руфье

- Степ-тест Кэрша

6, Ортостатическая проба.

7, Расчет коэффициента выносливости Кваса.

2. Базовая часть дисциплины.

2.1.Волейбол.

Демонстрировать умения и навыки основных технических приемов игры.
Демонстрировать умения и навыки основных тактических приемов игры.
Участие в спортивных соревнованиях по волейболу.
Выполнение тестов на техническую подготовленность.

2.2. Легкая атлетика.

Демонстрировать технику выполнениянрыжков в длинус места.
Знать и уметь показать комплекс дыхательных упражнений восстановительного характера.
Выполнение тестов на физической подготовленности на общую выносливость.

Выполнение тестов на физической подготовленности на скоростную выносливость.

3. Вариативная часть дисциплины. Модуль "Спортивные игры".

3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности.
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.

Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)
Выполнение тестов технической и физической подготовленности

3.5. Общая физическая подготовка.

Демонстрировать умение поставить задачу по физическому развитию и
выбор средств физической культуры для ее решения.
Уметь использовать средства физической культуры для развития различных мышечных групп
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивнымячом;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).
. Выполнение тестов физической подготовленности

3.6. Модуль «Компьютерный спорт»

Демонстрировать знания правил компьютерного спорта, словаря терминов и определений.
Демонстрирование техники владения и управления клавиатурой, мышью и джойстиком.
Демонстрировать владение стратегическими, техническими и тактическими элементами в игровых заданиях.
Осуществлять анализ своих игровых действий и действий других киберспортсменов.
Участие в соревновательной деятельности.
Демонстрировать умение судейской практики компьютерного спорта.

4. Самостоятельная работа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга
Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.
Уметь использовать средства физической культурыдля профилактики
- нарушения осанки и
- органов зрения,
- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Темы, рефератов для учащихся, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья и освоения доступных разделов программы

- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

- Основы методики самомассажа.

- Методика корригирующей гимнастики для глаз.

- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).

- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

- Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

- Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

- Средства и методы закаливания.

- Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

- Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

- Лечебная физическая культура при заболевании

Представление о физическом воспитании как системе.

- Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.

- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

- Средства и методы физического воспитания и спорта

- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта

- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте

- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)

- Физическое воспитание студенческой молодежи.

- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.

- Физическое воспитание взрослого населения.

- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта

- Международное олимпийское движение.

- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

Контрольные работы:

- план-конспект общеразвивающих упражнений и их проведение;

- дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями;

- разработка индивидуальной программы по коррекции телосложения, развития физических качеств, повышения уровня здоровья и д.р.

Тесты определения физической подготовленности

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
1(а)*. Бег 100 м	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1(б). Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2. Бег 3000/2000 вес до 85/70 кг вес более 85/70 кг	 14,30 15,30	 13,10 13,50	 12,00 12,30	 12,15 13,15	 11,20 11,55	 10,15 10,35
3. Подтягивания на перекладине вес до 85 кг вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
4. Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3. Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
4. Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
5(а)*. Поднимание туловища.	20	40	60	20	40	60
5(б). Поднимание ног.	20	40	60	20	40	60
6. Из и.п. сед ноги врозь наклон вперед (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см
7. «Статика спины» -	1 мин.	1 мин. 30	2 мин.	1 мин.	1 мин. 30	2 мин.

удержание туловища в горизонтальном положении.		сек.			сек.	

Тесты определения технической подготовленности

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Волейбол						
Передача двумя руками сверху над собой.	Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой.						
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.	5	4	3	5	4	3
Баскетбол						
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).	3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).	Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).						

Уровень подготовленности Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Мини футбол						
Бег с мячом 30 м., сек	7,0	6,7	5,6	7,5	7,2	6,1
Жонглирование мячом (раз)	10	15	20	10	15	20
Удары по воротам с центра поля из 8 попыток	5	6	7	4	5	6
Фитнес						
Шпагат (любой)	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола
Прыжки из приседа за 20 сек. и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).	15	17	20	15	17	20
«Пресс» за 30 сек. и.п. лежа не спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднимание туловища до касания ног.	20	25	30	20	25	30

Компьютерный спорт						
Техника владения клавиатурой и мышью	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение
Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение
Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение