Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2025 08:25:28
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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ .04 «Физическая культура»

Профессия
09.01.04 «Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем»

Тольятти 2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 09.01.04 «Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 г № 965.

Разработчик РПД:

преподаватель студенческого спортивного клуба	Березовский М. А.
(ученая степень, ученое звание)	(ФИО)

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии по образовательной программе 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем
Протокол от «24» октября 2025 г., № 2
Председатель ПЦК _____А.К. Попов, преподаватель_____
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

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 специальности (профессии); средства профилактики перенапряжения.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура»относится к социально - гуманитарному циклу дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Дисциплина изучается в течение одного учебного года.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **42 часа.** Их распределение по видам работ представлено в таблице:

Виды учебных занятий и работы обучающихся	**Трудоемкость всего, час**	**1 семестр**	**2 семестр**
Общая трудоемкость учебного предмета	**42**	**18**	**24**
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:	**42**	**18**	**24**
лекции	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-
практические занятия	42	18	24
Промежуточная аттестация (зачет, контр. раб.)	-	-	-
Самостоятельная работа	**-**	**-**	**-**
Промежуточная аттестация		**зачет**	**зачет**

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Наименование разделов, тем Содержание учебного материала	Виды учебной работы			Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем		Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Практические занятия/ урок, час		
1 семестр					
ОК 04 ОК 08	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Общая физическая подготовка Легкая атлетика. Волейбол**.**		16	-	Тестирование физической и технической подготовленности
	Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.		2	-	Методико-практическая работа. Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Собеседование.
	ИТОГО за 1 семестр		**18**	-	
2 семестр					
ОК 04 ОК 08	Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности.		4	-	Методико-практическая работа. Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Собеседование.
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Общая физическая подготовка Баскетбол**.** Легкая атлетика**.**		20	- -	Тестирование физической и технической подготовленности
	ИТОГО за 2 семестр		**24**	-	

***** - Базовый: раздел дисциплины обязательный для всех студентов.

****** - Вариативный:

- раздел дисциплины с индивидуальной траекторией выбора вида спорта;
- варианты раздела реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры.

2.2.1 Содержание практических занятий
(количество часов в неделю – не менее 4)

№ недели	1семестр
Лёгкая атлетика	
1	Организационно-методическое занятие -ознакомление с материально технической базой кафедры «ФВ». Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года.. Изучение техники ходьбы и бега. без учёта времени..
2	Изучение техники ходьбы и бега. Бег – 2х1000 м (юноши), 2х500 м (девушки) без учёта времени. Развитие выносливости. Эстафета с мячом.
3	Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
Методико-практический раздел	
4	Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.
Волейбол	
5	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с техникой верхней и нижней передач и подач меча. Основные правила игры.
6	Обучение передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие быстроты и ловкости.
7	Совершенствование нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие быстроты и ловкости (игра «Кто быстрее перебросит мяч»).
8	Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».
9	Совершенствование технике верхней подачи. Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».
2семестр	
Методико-практический раздел	
1	Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности.
2	
Баскетбол	
3	*Техника безопасности во время обучения и совершенствования передачи и бросков.* Обучение техники передвижения. Обучение техники владения мячом: держание мяча двумя руками, ловля мяча стоя на месте; передачи мяча двумя руками сверху, от плеча. Развитие скоростных способностей.

4	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте. Развитие координационных способностей. Совершенствование игровой деятельности «Десять передач».
5	Обучение техники ведения мяча: ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Развитие силы и силовой выносливости. Совершенствование игровых способностей в игре «Мячом в цель».
6	Обучение остановке двумя шагами. Совершенствование ведения мяча на месте, в движении с изменением скорости бега и высоты отскока. Совершенствование различных способов передачи мяча на месте, в движении. Совершенствование игровых способностей в игре «Коршун и наседка».
7	Обучение остановке прыжком. Совершенствование бросков мяча в корзину с различных расстояний. Совершенствование владения мяча в связке: ведение, 2 шага бросок мяча в корзину. Развитие скоростных способностей. «Командная перестрелка».
8	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике бегана средние дистанции.Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, низкий старт. Развитие прыгучести. Эстафета «Чехарда».
9	Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Развитие прыгучести.
10	Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м. - юноши и 2000м. - девушки). Совершенствование смешанного передвижения (бег с чередованием ходьбой). Развитие скоростной выносливости. Эстафета «Переправа».
11	Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Ориентирование на местности**.**
12	Контрольные нормативы по физической подготовленности. Кроссовый бег по среднепересеченной местности до 35 мин. с низкой и средней интенсивностью. Определение интенсивности нагрузки по ЧСС.

2.3. Формы и критерии текущего контроля успеваемости (технологическая карта для студентов очной формы обучения)

Формы текущего контроля	**Количество контрольных точек**	**Количество баллов за 1 контр. точку**	**Макс. возм. кол-во баллов**
Тестирование физической, технической и теоретической подготовленности.	8	3- 7	56
Активная работа на практических занятиях.	17	2	34
Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5- 10	10
ИЛИ			
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	 1 1	 20 41- 80	 20 80
		Итого по дисциплине	**100 баллов**

2.4. Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности результатов обучения

Форма проведения промежуточной аттестации	**Условия допуска**	**Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения**		**Шкала оценки уровня освоения дисциплины**		
		Уровневая шкала оценки компетенций	100 бальная шкала, %	100 бальная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
Зачёты (по накопительному рейтингу)	допускаются все студенты	допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
		пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	Зачтено
				70-85,9	«хорошо» / 4	Зачтено
		повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины образовательные технологии

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

-балльно-рейтинговая технология оценивания;

- электронное обучение;

- проблемное обучение;

- разбор конкретных ситуаций;

-практико-ориентированное обучение.

- .....

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами. Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет

самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается несформированным, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

3.2. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 4.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях для самостоятельной работы компьютеры, обеспечивающему доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

3.3. Методические указания для учащихся, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья и освоения доступных разделов программы - выполнения реферата и контрольной работы.

Основанием для освобождения от практических занятий по «Физической культуре» по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

1. На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии - ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания).
2. До двух месяцев (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

Необходимо заметить, что в первом случае студент обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – реферат или контрольная работа осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно-экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

Контрольные работы выполняются и защищаются в течение семестра.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1.Каргин,Н.Н.Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. для вузов по укруп. направлениям подгот. 49.03.00 "Физ. культура и спорт", 43.03.00 "Сервис и туризм", 44.03.00 "Образование и пед. науки" (квалификация (степень) "бакалавр") / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти ; Рос. ун-т транспорта (МИИТ), Финанс. ун-т при Правительстве РФ. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2022. - 243 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: https://znanium.com/read?id=423010 (дата обращения: 06.12.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-108332-1 : 0-00. - Текст : электронный.
2.Караулова,Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 336 с. - (Высшее образование). - URL: https://znanium.com/read?id=427021 (дата обращения: 06.12.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-105927-2. - Текст : электронный.
3.Мезенцева,В.А Физическая культура и спорт : учеб. пособие / В. А. Мезенцева ; Самар. гос. аграр. ун-т. - Документ read. - Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023. - 240 с. - Слов. терминов. - URL: https://reader.lanbook.com/book/348065 (дата обращения: 20.06.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-88575-709-6. - Текст : электронный.
4.Лях,В.И.Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : Электронная форма учебника для СПО / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Документ html. - Москва : Просвещение, 2023. - 272 с. - URL: https://lib.rucont.ru/efd/806314/info (дата обращения: 06.02.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-09-099581-82-6. - Текст : электронный.
5.Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учеб. пособие / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. - Документ read. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2025. - 157 с. - Прил. - URL: https://reader.lanbook.com/book/460568 (дата обращения: 17.04.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-507-51829-6. - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

6.Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учеб. пособие / С. В. Худик, А. Ю. Близневский, А. А. Худик, А. П. Тарасенко ; Сиб. федер. ун-т. - Документ read. - Красноярск: СФУ, 2020. - 150 с. - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=380243 (дата обращения: 13.02.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный.
7.Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, С. М. Никитина [и др.] ; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 312 с. - (Научная мысль). - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=367420 (дата обращения: 14.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-107911-9. - Текст : электронный.
8.Филиппова,Ю.С. Физическая культура : учебно-метод. пособие для сред. проф. образования / Ю. С. Филиппова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - Прил. - URL: https://znanium.com/read?id=418066 (дата обращения: 01.02.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-109093-0. - Текст : электронный.

4.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 - . - URL: https://elibrary.ru (дата обращения: 16.03.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
2. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». – Москва, 1992 - . - URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 16.03.2023). - Текст : электронный.
3. Физкультура и Спорт : [Интернет-журнал]. - URL: http://www.fismag.ru/ (дата обращения: 16.03.2023). - Текст : электронный.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : [сайт]. - URL : http://lib.sportedu.ru/. (дата обращения: 16.03.2023). - Текст : электронный.
5. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса: сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». – Тольятти, 2010 - . - URL. : http://elib.tolgas.ru (дата обращения 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
6. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО "ЗНАНИУМ". – Москва, 2011 - . - URL: https://znanium.com/ (дата обращения 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
7. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО "ЭБС ЛАНЬ". - Москва, 2011 - . - URL: https://e.lanbook.com/ (дата обращения 16.03.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

4.3. Программное обеспечение

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	MicrosoftWindows	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
2	MicrosoftOffice	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
3	КонсультантПлюс	из внутренней сети университета (лицензионный договор)
4	СДО MOODLE	из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор)

5. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях (объектах): спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки, винтовки электронные.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Тренажёрный зал оборудован: тренажёром гребца, велотренажёром, тренажёрной беговой дорожкой, шаговым тренажёром, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оборудован: беговой дорожкой 400 м., сектором прыжков в длину, волейбольной площадкой, элементами полосы препятствий (барьеры легкоатлетические, гимнастические скамьи укороченные, конусы).

Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС). Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) http://sdo.tolgas.ru/ из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

При необходимости рабочая программа может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

К предметным результатам освоения дисциплины дополнительно относятся:

- сформированность и развитие основных видов двигательной деятельности обучающихся;
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе текущего контроля успеваемости

1 семестр

Перечень вопросов и заданий к зачету

Перечень практических заданий к зачету

1. Демонстрировать умение управлять группой (по 5- 10чел.), используя знания и навыки строевых упражнений.
2. Уметь классифицировать упражнение по виду, направленности воздействия.
3. Знать статистические нормы показателей ЧСС, АД для молодежи. Знать личные показатели АД, подсчитать ЧСС и определить уровень состояния сердечно – сосудистой системы.
4. Выполнение методико-практическая работы: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».

Перечень вопросов к зачету

***Средства и методы физического воспитания*.**

- Понятия: физическое упражнение, двигательное действие, двигательный навык, техника двигательного действия.
- Характеристика средств физического воспитания физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
- Классификация физических упражнений.

Методико-практическое занятие: «Определение уровня здоровья (по Г.Л.Апанасенко)».

- Понятия: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометр, динамометрия, уровень здоровья.
- Измерить показатели здоровья. Записать в ***«Карту здоровья»*** дату измерения и личные показания.
- Выполнить вычисления по формулам. Записать в таблице «Экспертная оценка здоровья».
- По таблице «***Экспрес-оценка уровня соматического здоровья у мужчин и женщин (по Г.Л.Апанасенко, 1985)***» найти баллы, которые соответствуют полученным результатам экспертной оценки.
- Суммируйте все баллы. Определите свой уровень здоровья на данное время (1курс-осенний семестр).

КАРТА ЗДОРОВЬЯ студента (ки) _____

Высшая школа _____ группа _____

Таблица 1

Показатели / Дата измерения	Масса тела (кг)	Рост (см)	ЧСС	АД	Время восстановления (мин)	ЖЕЛ (мл)	Динамометрия (кг)

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ

Таблица 2

Показатели / Дата измерения	Масса/рост (г/см)	Баллы	ЖЕЛ/масса (мл/кг)	Баллы	Динамометрия/масса х 100 (%)	Баллы	ССС АДсист 00	Баллы	Время восстановления после нагрузки, (мин)	Баллы	Сумма баллов	Оценка

Экспрес-оценка уровня соматического здоровья у мужчин и женщин (по Г.Л.Апанасенко, 1985)

Таблица3

Показатель	**женщины**					**мужчины**				
	низкий	**ниже среднего**	**средний**	**выше среднего**	**высокий**	**низкий**	**ниже среднего**	**средний**	**выше среднего**	**высокий**
Весо-ростовой индекс масса тела/рост (г/см)	451	351-450	350 и менее			501	451-500	450 и менее		
баллы	**-2**	**-1**	**0**			**-2**	**-1**	**0**		
Жизненный индекс ЖЕЛ/масса (мл/кг)	40 и менее	41-45	46-50	51-55	56 и более	50 и менее	51-55	56-60	61-65	66 и более
баллы	**0**	**1**	**2**	**4**	**5**	**0**	**1**	**2**	**4**	**5**
Силовой индекс Динамометрия/масса*100 (%)	40 и менее	41-50	51-55	56-60	61 и более	60 и менее	61-65	66-70	71-80	81 и более
баллы	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
Индекс состояния ССС ЧСС*АДсис./100	101 и более	95-100	85-94	70-84	69 и менее	101 и более	95-100	85-94	70-84	69 и менее
баллы	**-2**	**1**	**3**	**5**	**7**	**-2**	**1**	**3**	**5**	**7**
Время восстановления в мин. после нагрузки	более 3	3	2	1	менее 1	более 3	3	2	1	менее 1
баллы	**-2**	**1**	**3**	**5**	**7**	**-2**	**1**	**3**	**5**	**7**
Общая сумма	**4**	**5-9**	**10-13**	**14-16**	**17-21**	**4**	**5-9**	**10-13**	**14-16**	**17-21**

Методико-практическая работа: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».

Цель работы–формировать знания и умения подбора средств ФК для составленияиндивидуального комплекса УГГ, с учетом здоровья.

Задание 1. Изучить вопросы:

- методика подбора физических упражнений при составлении комплекса УГГ.
- основные принципы физической культуры при организации и выполнения комплекса УГГ.
- примерная схема последовательности физических упражнений УГ,для обучающихся.

Задание2.

- Составить индивидуальный комплекс УГГ и выполнить его.
- Провести анализ объективной реакции организма на физическую нагрузку при выполнении индивидуального комплекса УГ, путем подсчета ЧСС после каждого упражнения.

Вопросы по теме *«Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».*

1. Определение понятия «утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)».
2. Оздоровительные задачи утренней гигиенической гимнастики.
3. Образовательные задачи утренней гигиенической гимнастики.
4. Воспитательные задачи утренней гигиенической гимнастики.
5. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6. Основные задачи утренней гигиенической гимнастики.
7. Назовите 5 из 7 средств ФК, используемых в утренней гигиенической гимнастике.
8. Методика подбора физических упражнений при составлении комплекса УГГ.
9. Метод строго регламентированного упражнения. Особенности его применения в организации утренней гимнастики.
10. Как определить пульсовую стоимость каждого включенного в программу упражнения.
11. Как составить кривую физиологической нагрузки и управлять ею.
12. Основные принципы физической культуры при организации и выполнения комплекса УГГ.
13. Примерная схема последовательности физических упражнений УГ для обучающихся.
14. Перечислите факторы регулирования физической нагрузки.
15. Какая степень физическая нагрузка считается «малой», «умеренной», «большой».

Вопросы к реферату для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):

Лечебная физическая культура при заболевании… (название органа, системы организма)

1. - Определить понятия: лечебная физическая культура (ЛФК), адаптация, физическая нагрузка, дозированная нагрузка, формы ЛФК.
2. - Анатомия и физиология системы организма, подверженной заболеванию, диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося.
3. - Определить цель, задачи и средства лечебной физической культуры при данном заболевании.
4. - Определить медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.

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

2 семестр
Перечень вопросов и заданий к зачету

Методико-практическая работа: «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности».

Цель работы - формировать знания и умения использования инструментария для оценки своего физического развития и физической подготовленности». Уметь анализировать состояние и ставить задачи по коррекции телосложения, физического развития ифизической подготовленности.

Задание 1. . Определение грудного показателя.

Оборудование: ростомер, сантиметровая лента.
Порядок выполнения:
1. Измерить длину тела.
2. Измерить окружность грудной клетки (ОГК).
3. Вычислить грудной показатель по формуле:

$$ГП = \frac{ОГК * 100\%}{Длину\ тела\ (см)}$$

4. Оценить показатель. Сделать вывод.

Задание 2. . Определение должной массы тела (индекс Брока – Бругша)

Оборудование: ростомер, медицинские весы.
Порядок выполнения:
1. Измерить длину тела.
2. Измерить массу тела
3. Вычислить массу по формуле:

$X = \frac{ФВ}{ДВ} * 100$ *, где ФВ – фактическая масса тела (кг)*

4. Сделать вывод.

Задание 3. .Определение весоростового показателя

1. Оборудование: ростомер, медицинские весы.
2. Порядок выполнения:
3. Измерить рост.
4. Измерить вес.
5. Вычислить весоростовой индекс по формуле:

6. Оценить показатель упитанности с данными по таблице 5:

Таблица 5.

Весо – ростовой индекс гр/см	**Показатель упитанности**
больше 540	ожирение

451-540	чрезмерный вес
416-450	излишний вес
401-415	хороший
400	наилучший для мужчин
390	наилучший для женщин
360-389	средний
320-359	плохой
300-319	очень плохой
200-229	истощение

Задание 4 . Определение показателя пропорциональности физического развития
Оборудование: ростомер.
Порядок выполнения:

1. Измерить длину тела в положении стоя.
2. Измерить длину тела в положении сидя.
3. Определить показатель пропорциональности физического развития по формуле:

$$КП = \frac{(\text{длина тела стоя} - \text{длина тела сидя}) * 100\%}{\text{длина тела сидя}}$$

$$КП = \frac{(L1 - L2) * 100\%}{L2}$$

,
где L1 – длина тела в положении стоя, L2 – длина тела в положении сидя

4. Оценить результаты и сделать вывод.

Величина показателя позволяет судить об относительной длине ног: меньше 87% малая длина по отношению к длине туловища, 87-92% пропорциональное физическое развитие, более 92% относительно большая длина ног.

Задание 5 . Индекс пропорциональности развития грудной клетки
Оборудование: ростомер, сантиметровая лента.
Порядок выполнения:

1. Измерить окружность грудной клетки.
2. Измерить длину тела.
3. Определить показатель пропорциональности по формуле:

$$ИС = \frac{\text{Окружность грудной клетки X 100}}{\text{Рост стоя}}$$

4. Оценить показатель с данными. Сделать вывод.

Если окружность грудной клетки преобладает над половиной роста, этот показатель обозначают знаком плюс, если же окружность грудной клетки отстает от половины роста, то знаком минус.

2.1. Выполните анализ индивидуальным результатам самооценки телосложения (согласно таблице 1).

Таблица 1

Показатели / Дата измерения	Масса тела (кг)	Рост (см)	ЧСС	АД	Время восстановления (мин)	ЖЕЛ (мл)	Динамометрия (кг)

Сформулируйте вывод по индивидуальным результатам самооценки физического развития

Таблица 2

Показатели / Дата измерения	Масса /рост (г/см)	Баллы	ЖЕЛ/масса (мл/кг)	Баллы	Динамометрия/ масса х 100 (%)	Баллы	ССАДсист 00	Баллы	Время восстановления после нагрузки, (мин)	Баллы	Сумма баллов	Оценка

Перечень заданий по теме «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности».

1. Самоконтроль как часть врачебно-педагогического контроля.
2. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
3. Дневник самоконтроля.
4. Субъективные признаки самоконтроля.
5. Объективные признаки самоконтроля.
6. Наружный осмотр, его проведение и задачи.
7. Антропометрия. Задачи и методы исследования
8. Определение понятий «физическое состояние», «физическое развитие».
9. Типы телосложения человека.
10. Антропометрические стандарты для самооценки телосложения и физического развития.
11. Система индексов физического развития и их интерпритация.
12. Оценка функций сердечно – сосудистой системы.
13. Ортостатическая проба.
14. Определение общего артериального давления (систолическое, диастолическое).
15. Расчет коэффициента выносливости Кваса.

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

«Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности».

- Определение понятий «физкультурная реабилитация», «физкультурная рекреация», «оздоровительная физическая культура», «здоровье».
- Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
- Исторически и генетически обусловленная роль активной мышечной деятельности, как важного фактора укрепления ресурсов здоровья человека.
- Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни.
- Место направленно – оздоровительных средств физической культуры в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности.
- Механизм оздоровительного действия физических упражнений, закаливания, массажа.

«Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях»

- Основные положения развития физического воспитания и спорта среди учащейся молодежи.
- Государственные образовательные стандарты общего и профессионального образования и место физической культуры в них.
- Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях высшего, послевузовского и профессионального образования.

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
Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров						
1а) Бег 100 м*	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2. Подтягивания на перекладине* вес до 85 кг вес более 85 кг	5 2	9 7	15 12			
2. Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг				5 3	9 7	15 12
3. Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг	5 2	9 7	15 12			
3. Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг				5 3	9 7	15 12
4. 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
Тесты текущего контроля в осеннем семестре						
1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе	60 сек	1 мин 30	2 мин	60 сек	1 мин 30	2 мин
2. Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
Тесты текущего контроля в весеннем семестре						
1. Опускание ног в и.п. лежа на спине	20	40	60	20	40	60
2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

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

Уровень подготовленности Тесты	**Юноши**		
	Низкий **3 балла**	**Средний** **5 баллов**	**Высокий** **7 баллов**
Компьютерный спорт			
Техника владения клавиатурой и мышью	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение
Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение
Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.	Индивидуальные	Групповые	Командные