

Приложение 1  
к рабочей программе по дисциплине  
«Физическая культура»

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



**Утверждаю**  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
Е.А. Минина  
«01» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург  
2022

Приложение 1  
к рабочей программе по дисциплине  
«Физическая культура»

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

**Утверждаю**  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:  
09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург  
2022


**Оценочные средства составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией  
Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Экономика связи.

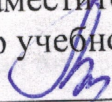
Протокол 9 от 19.05.2022

Председатель цикловой комиссии

 \_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе

 \_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

**Оценочные средства составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией  
Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Экономика связи.  
Протокол \_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

## 1 Требования к освоению учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать, предусмотренными ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, следующими умениями и знаниями:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<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 специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>

Указанные знания и умения формируют общекультурные компетенции, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Индекс компетенции	Компетенции (ФГОС)
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является : дифференцированный зачет.

## 2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В процессе изучения дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения (Таблица 2):

Таблица 2

Индекс компетенции	Результаты обучения (описание компетенции)	Показатели оценки результата
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений; Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и самостраховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей

Индекс компетенции	Результаты обучения (описание компетенции)	Показатели оценки результата
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Владеет полной системой знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о влиянии физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Знает основы здорового образа жизни; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Владеет основными навыками организации и проведения коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений; Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и самостраховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Индекс компетенции	Результаты обучения (описание компетенции)	Показатели оценки результата
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Демонстрирует владения знаниями и навыками для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей. Демонстрирует навыки организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; понимания об активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни



Индекс компетенции	Результаты обучения (описание компетенции)	Показатели оценки результата
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей

### 3 Оценка освоения учебной дисциплины

#### 3.1 Формы и методы оценивания

Процесс оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлен в таблице 3.

Таблица 3

Тип занятия	Номера тем (работ, занятий)	Оценочные средства
<b>ОК 01 - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</b>		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
<b>ОК 02 - Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</b>		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
<b>ОК 3 - Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</b>		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
<b>ОК 4 - Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</b>		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
<b>ОК 6 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</b>		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
<b>ОК 7 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</b>		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет

Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
<b>ОК 8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
<b>ОК 09 - Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</b>		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет

### **3.2 Формы и методы текущего контроля знаний и умений**

В ходе текущего контроля знаний и умений по дисциплине применяются следующие формы и методы контроля и оценки:

- контрольные тесты и нормативы.;
- для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья – защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов;
- проверка выполнения самостоятельных работ.

Задания, используемые для проведения текущего контроля, отражаются в методических указаниях:

1 Мишарина Ж.В. Физическая культура: методические указания по выполнению практических занятий / Мишарина Ж.В. – Екатеринбург: УрТИСИ СибГУТИ 2022.

2 Мишарина Ж.В. Физическая культура: методические указания по выполнению самостоятельных работ / Мишарина Ж.В. – Екатеринбург: УрТИСИ СибГУТИ 2022

## **4. Формы текущего контроля уровня сформированных компетенций (знаний, умений)**

### **4.1. Практические занятия по дисциплине.**

#### *Раздел 1. Общефизическая подготовка.*

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неуважительным причинам.

*Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, толчок двумя ногами.*

Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляются три попытки. Засчитывается самый лучший результат. Результат не засчитывается, если был совершен заступ в 3-х попытках.

*Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на перекладине из положения виса (юноши.)*

По команде обучающийся из виса хватом сверху подтягивается до пересечения подбородком верхней линии грифа перекладины, затем опускается в вис и т.д. Упражнения выполняются плавно, без рывков и сгибания коленей. Подтягивания за счет разгиба туловища не разрешаются. Интервал между повторениями не более 3-х секунд. Подсчитывается количество правильно выполненных упражнений.

*Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на низкой перекладине из положения виса лицом вверх (девушки).*

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору.

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

*Выполнение контрольного норматива поднимание туловища из положения лежа.*

Обучающаяся лежит в и.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ноги фиксируются партнером. При подъеме туловища локти должны касаться бедер. При возвращении в и.п. - лежа обязательно касаться лопатками пола. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища за 60 сек.

*Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа».*

И.п. «упор лежа» - руки на ширине плеч, туловище прямое. По команде обучающийся сгибает руки под углом 90 градусов и возвращается в и.п. Не разрешается прогибать спину и не до конца выпрямлять или сгибать руки. Девушкам допускается опора рук о скамейку. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний.

*Выполнение контрольного норматива наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении упражнения на гимнастической скамье по команде обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» ниже уровня скамьи - знаком «+».

*Выполнение контрольного норматива отжимание на брусьях (юноши).*

Прямыми руками ухватиться за параллельные брусья, не выгибать слишком руки, ноги не касаются пола, хват прямой - ладонями к туловищу. Опуститься вниз, глубина опускания должна быть 90 градусов в локтях, из нижней позиции разгибаем руки и поднимаемся вверх и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

*Выполнение контрольного норматива прыжки на скакалке за 60 секунд (девушки).*

Контрольный норматив Прыжки на скакалке выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно. При выполнении упражнения по команде обучающийся выполняет прыжки на скакалке в течение 60 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков.

*Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.*

Специальная физическая подготовка баскетболиста. Обучение технике игры в баскетбол. Обучение тактике игры в баскетбол. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

*Выполнение контрольного норматива: Атака кольца после ведения мяча.*

Обучающийся с мячом находится у лицевой линии и по команде начинает движение с ведением мяча к противоположному кольцу с остановкой у кольца в 2 шага или прыжком и последующей атакой кольца. После попадания или отскока от щита обучающийся подбирает мяч и двигается с ведением к противоположному кольцу и т.д. Всего 10 попыток атаки кольца. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения с попаданием мяча в кольцо.

*Выполнение контрольного норматива: Штрафной бросок.*

Обучающиеся встает на линию штрафного броска и совершает бросок по кольцу, не наступая на линию штрафного броска. Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается количество правильно выполненных попаданий (т.е. без заступа за (на) линию штрафного броска).

*Выполнение контрольного норматива: Трехочковый бросок.*

Обучающиеся встает за линию трехочкового броска и совершает бросок по кольцу, не наступая на линию трехочкового броска. Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается количество правильно выполненных попаданий (т.е. без заступа за (на) линию трехочкового броска).

### *Раздел 3. Настольный теннис.*

Специальная физическая подготовка теннисиста. Обучение технике игры в настольный теннис. Обучение тактике игры в настольный теннис. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допущившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

*Выполнение контрольного норматива: Прямая подача.*

Обучающийся по команде выполняет упражнение «Прямая подача». Мяч должен быть правильно подброшен и правильно ударен. Всего 10 попыток подачи мяча. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

*Выполнение контрольного норматива: Удар-накат.*

Обучающийся по команде выполняет упражнение «Удар-накат. Мяч должен быть правильно ударен, выход для удара должен быть по месту и времени правильным. Всего 10 попыток удара-накат. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

*Выполнение контрольного норматива: Удар-подрезка.*

Обучающийся по команде выполняет упражнение «Удар-подрезка. Мяч должен быть правильно ударен, выход для удара должен быть по месту и времени правильным. Всего 10 попыток удара-подрезка. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

*Выполнение контрольного норматива: Прием мяча после подачи.*

Обучающийся по команде выполняет упражнение «прием мяча после подачи». Мяч должен быть правильно принят (ударен), выход для приема должен быть по месту и времени правильным. Всего 10 попыток. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

### *Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.*

Специальная физическая подготовка волейболиста. Обучение технике игры в волейбол. Обучение тактике игры в волейбол. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допущившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

*Выполнение контрольного норматива: Верхняя передача мяча в паре, без падения мяча.*

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Верхняя передача». На пару дается один мяч. Поочередно обучающиеся делают верхние передачи друг другу, без падения мяча. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

*Выполнение контрольного норматива: Нижняя передача мяча в паре, без падения мяча.*

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Нижняя передача». На пару дается один мяч. Поочередно обучающиеся делают нижние передачи друг другу, без падения мяча. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

*Выполнение контрольного норматива: Верхняя прямая подача на противоположную сторону площадки.*

Обучающийся встает у лицевой линии волейбольной площадки и по команде выполняет упражнение «Верхняя прямая подача». Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

*Выполнение контрольного норматива: Нападающий удар из любого номера волейбольной площадки через сетку.*

Обучающийся встает в левой части волейбольной площадки и по команде выполняет упражнение «Нападающий удар из любого номера». Мяч должен быть правильно передан (способом «верхняя передача») партнеру, стоящему у сетки. Далее обучающийся выполняет разбег, отталкивание и удар по мячу. Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

4.2. Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

#### *Общая физическая подготовка*

1. Техника выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Упражнения с внешним сопротивлением. Изометрические упражнения.

1. Общие физические упражнения.

2. Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.

3. Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

4. Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.

5. Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом, с помощью прерывного метода

#### *Спортивные игры. Баскетбол.*

1. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.

2. Упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.

3. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты. Передачи мяча.

4. Техника бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии. Остановка: прыжком, в 2 шага.

5. Защитные стойки, передвижений. Техника подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.

6. Тактика командных действий при игре в защите «зоной», «лично». Тактика командных действий при игре в защите. Тактика командных действий при игре в нападении.

7. Техника и тактических действий при нападении и при защите против быстрого отрыва.

8. Правила и особенности стритбола. Технические и тактические действия игроков.

*Спортивные игры. Настольный теннис.*

1. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры. Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста
2. . Техника выполнения прямой подачи справа, слева. Техника выполнения приема мяча после подачи слева, справа. Техника подачи подрезкой.
3. Техника удара – накат: справа, слева. Техника удара – подрезка: справа, слева. Техника приема мяча подрезкой.
4. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении.
5. Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.
6. Техника выполнения подачи мяча слева, справа с вращением. Техника приема мяча, после подачи с вращением.
7. Техника выполнения удара топ-спин. Техника приема удара топ-спин.
8. Техника и тактика игры в паре. Правила перемещений
9. Тактические комбинации с использованием способа «накат».
10. Положение о соревнованиях. Обязанности судей.

*Спортивные игры. Волейбол.*

1. Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.
2. Подводящие упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.
3. Техника выполнения верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.
4. Техника выполнения нападающего удара – разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон.
5. Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения.
6. Техничко-тактические действия в нападении, в защите. Специальные упражнения.
7. Обучение нижней передаче. Упражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, многоскоки.
8. Расстановка для игры с одним связующим игроком. Обучение, комбинации, тактические действия.
9. Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.
10. Судейство игры. Жесты судей, обязанности, регламент турнира.
11. Правила пляжного волейбола. Технические действия.

4.3. Темы, для выполнения и защиты рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание.



2. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.
3. Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом.
4. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.
6. История развития физической культуры как дисциплины.
7. Рациональный режим питания при занятиях спортом
8. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
9. Психология физического воспитания.
10. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
11. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
12. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
13. Здоровье и иерархия потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
14. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности в общекультурном развитии человека.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
16. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
17. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышение его устойчивости к вредным воздействиям.
20. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.
21. Спорт высших достижений. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях.
22. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
23. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.
24. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью психофизической подготовке к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, достижения наивысших спортивных результатов.
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта.

26. История Олимпийского движения.
27. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
28. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Известные спортсмены России.
30. Возможность и управление коррекцией физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
32. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
33. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
34. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
35. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
36. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.
37. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
38. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
39. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Диспансеризация.
40. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
41. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
42. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
43. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.
44. Значение личности в спорте.
45. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
46. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной подготовки студентов.
47. Социально-экономическая и личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
48. Профессионально-прикладная подготовка студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

49. Факторы определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: формы труда, условий труда, характера труда, режима труда и отдыха.

50. . Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

51. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

52. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда студента.

53. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

54. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности

55. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

56. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение я средств физической культуры для их коррекции.

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

58. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

59. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

60. История Свердловского спорта.

4.4. Критерии оценки выполнения контрольных тестов и нормативов; ответов на теоретические вопросы и защиты рефератов, для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

Обучающиеся основной медицинской группы выполняют все контрольные нормативы по каждому разделу дисциплины «Физическая культура».

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неважным причинам.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, выполняют только те виды контрольных нормативов, которые им не противопоказаны по шифру заболевания. В зависимости от характера заболевания и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья отвечают на перечень теоретических вопросов

по основным темам практических занятий и защищают реферат по индивидуальной теме.

#### 4.4.1. Выполнение и защита реферата, для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

Реферат должен иметь введение, основную часть и заключение, содержащее выводы по данной теме. По содержательному вступлению и точным, четким выводам можно судить, насколько автор ориентируется в данной теме, умеет ли он самостоятельно мыслить. В построении реферата важно обеспечить соразмерность ее частей.

Рекомендуемый объем реферата: 20-25 печатных страницы. Текст работы должен быть набран на компьютере шрифтом TimesNewRoman размером 14 п. Шрифт, используемый в иллюстративном материале (таблицы, графики, диаграммы и т. п.), при необходимости может быть меньше, но не менее 10 п. Межстрочный интервал в основном тексте – полуторный. Поля страниц должны быть: левое поле - 30 мм; правое поле - 10 мм; верхнее и нижнее поле - 20 мм.

Каждый абзац должен начинаться с красной строки. Отступ абзаца — 12,5 мм от левой границы текста. Каждый абзац должен содержать законченную мысль и состоять, как правило, из 4-5 предложений. Слишком крупный абзац затрудняет восприятие смысла и свидетельствует о неумении четко излагать мысль.

При написании реферата в качестве источника студенты могут использовать электронные материалы, но прямое копирование этих материалов и представление их в качестве реферата не допустимо.

#### 4.5 Самостоятельная работа обучающихся:

Задания, на выполнение самостоятельной работы, представлены в электронно-информационной образовательной среде.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» состоит из нескольких отдельных блоков:

- анализ изученного материала;
- чтение учебной и специальной литературы;
- подготовка к практическим занятиям;
- посещение спортивной секции;
- участие в соревнованиях.

### **5. Формы промежуточной аттестации уровня сформированных компетенций (знаний, умений)**

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в следующих формах: зачет.

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий. Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестации и

переводятся в оценку в соответствии с таблицей:

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачет»	<p>Студент выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов, а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«не зачет»	<p>Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.</p> <p>Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в следующих формах: дифференцированный зачет (6 семестр).

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий. Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестации и переводятся в оценку в соответствии с таблицей:

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«отлично»	Студент выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 70% контрольных тестов и нормати-

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
	<p>вов на «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «отлично». Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«хорошо»	<p>Студент выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «хорошо». Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«удовлетворительно»	<p>Студент выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 50% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «удовлетворительно». Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, приме-</p>

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
	<p>няет их при выполнении заданий.</p>
«неудовлетворительно»	<p>Студент не выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет менее 50% контрольных тестов и нормативов на «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «неудовлетворительно». Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.</p> <p>Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>

## Литература

### *Основная:*

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### *Дополнительная:*

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.