

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борзова Елена Петровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.09.2025 15:37:01
Уникальный программный ключ:
47a1003be3dbe1f519918b8c0b2351a332279632

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
"Северо-Западный университет"**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.05. Физическая культура

для специальности

08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

**Санкт-Петербург
2025**

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	-организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - 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; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	100
в т.ч. в форме практической подготовки	90
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	90
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2/-	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция/ урок	1	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Лекция/ урок	1	ОК 04 ОК 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		54/52	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Лекция/ урок	1	
	Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	1	
	Практические занятия	6	

	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	1	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	1	
	Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Лекция/ урок	1	ОК 04 ОК 08
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	1	
	Практические занятия	6	
	Практическое занятие № 5.Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	Практическое занятие № 6.Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	1	
	Практическое занятие № 7.Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Практическое занятие № 8.Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	1	
Тема 2.3. Гимнастика	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 9.Техника безопасности на уроке по гимнастике	1	
	Практическое занятие № 10.Общеразвивающие упражнения	1	
	Практическое занятие № 11.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	Практическое занятие № 12.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
	Практическое занятие № 13.Упражнения для коррекции зрения	1	

	Практическое занятие № 14.Упражнения для коррекции нарушений осанки	1	
	Практическое занятие № 15.Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	1	
	Практическое занятие № 16.Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	1	
Тема 2.4. Волейбол	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 17.Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	1	
	Практическое занятие № 18.Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	1	
	Практическое занятие № 19.Обучение блокированию. Двусторонняя игра	1	
	Практическое занятие № 20.Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
Тема 2.5. Баскетбол	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 21.Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	1	
	Практическое занятие № 22.Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1	
	Практическое занятие № 23. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1	
	Практическое занятие № 24.Совершенствование тактических и технических действий в игре	1	
	Практическое занятие № 25.Обучение тактике нападения, тактике защиты	1	
	Практическое занятие № 26.Игра по правилам	1	
	Практическое занятие № 27. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	
	Практическое занятие № 28.Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	1	
Тема 2.6. Настольный теннис	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 29.Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	2	
	Практическое занятие № 30.Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Тема 2.7.	Практические занятия	4	

Плавание	Практическое занятие № 31. Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 32. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2	
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 33. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1	
	Практическое занятие № 34. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	1	
	Практическое занятие № 35. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	2	
	Практическое занятие № 36. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	
Тема 2.9. Лыжная подготовка	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 37. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1	
	Практическое занятие № 38. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Практическое занятие № 39. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие № 40. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		36/34	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Лекция/ урок	1	
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)	1	
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие № 41. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	8	
Тема 3.2. Подачи	Практические занятия	10	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 42. Отработка подач	10	
Тема 3.3.	Практические занятия	8	

Нападающий удар	Практическое занятие № 43. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	8	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Судейство соревнований по бадминтону	Лекция/ урок	1	ОК 04 ОК 08
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	1	
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие № 44. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 45. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 46. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 47. Игра по правилам	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего		100	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 304): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (73,9 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 401): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор Сканер; Принтер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (44,5 кв.м.; этаж 4, пом. 10-Н (ч.п. №№ 1-19))
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 402): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника;	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (44,1 кв.м.; этаж 4, пом. 10-Н (ч.п. №№ 1-19))

Стул педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор; Сканер; Принтер	
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 305): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (16,2 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 306): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (15,4 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 307): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (15,5 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для воспитательной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 303): Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер; Ударная установка; Устройства вывода звуковой информации: звуковые	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (16,2 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))

колонки и наушники Помещение для воспитательной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 403): Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер; Электрическое фортепиано; Устройства вывода звуковой информации: звуковые колонки и наушники	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (16,2 кв.м.; этаж 4, пом. 1--Н (ч.п. №№ 1-19))
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для занятий по физической культуре с перечнем основного оборудования (тренажерный зал (аудитория № 411)): Зеркало травмобезопасное; Тренажеры беговая дорожка (электрическая); Тренажеры эллипсоиды магнитные; Велотренажеры магнитные; Тренажеры на жим лежа; Тренажеры на жим стоя; Тренажеры для бицепсов; Тренажеры для пресса; Тренажеры для пресса ногами; Скамьи атлетические универсальная; Тренажеры для мышц спины; Стеллажи для гантелей; Комплекты гантелей обрезиненных; Штанги обрезиненные разборные; Мячи для фитнеса; Палки гимнастические; Упоры для отжиманий; Тумбы прыжковые атлетические; Музыкальный центр; Степ-платформы; Коврики гимнастические; Воланы; Ракетки для бадминтона; Сетка для бадминтона; Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, передвижные, пристенные); Наборы для игры в шахматы; Наборы для игры в шашки; Шахматные часы; Диски для баланса; Обручи гимнастические; Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (55,1 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. – [7-е изд., стер.] – Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-9406-2 – Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		

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; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	При текущем контроле успеваемости: Оценка результатов устного опроса Оценка результатов письменного опроса или заданий в тестовой форме Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения работ (заданий) при проведении практических занятий и др. При промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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 профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и	При текущем контроле успеваемости: Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий При промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов

возможностей организма	своего	функциональных возможностей организм	своего	
---------------------------	--------	--	--------	--

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

для проведения текущей и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

СГ. 05 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы
08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

**Санкт-Петербург
2025**

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплект оценочных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура

Настоящий комплект предназначен для проведения аттестационных испытаний по учебной дисциплине.

Дифференцированный зачет проводится в форме собеседования – ответы на вопросы

Образовательные результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	-организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - 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; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Дать определение понятию «Физическая культура».
2. Что понимается под физическим развитием?
3. Дать определение «Физическая культурная личность».
4. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
5. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром.
6. Что такое иммунитет?
7. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
9. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
10. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

11. Основные причины травматизма.
12. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
13. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Виды травм на занятиях физическими упражнениями.
15. Формы самоконтроля на занятиях физической культуры.
16. Какие приёмы самоконтроля при занятиях физической культурой ты знаешь?
17. Для чего нужен самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
18. Что является наиболее оптимальной формой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
19. Основные признаки внешнего утомления.
20. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
21. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
22. Что понимается под системой физических упражнений? Общая характеристика.
23. Охарактеризовать атлетическую гимнастику как систему упражнений. Её направленность.
24. На решение каких задач направлены атлетические единоборства, как системы физических упражнений?
25. Ритмическая гимнастика является системой физических упражнений?
26. Раскрыть понятие «быстроты».
27. Раскрыть понятие ловкости.
28. Раскрыть понятие силы.
29. Раскрыть понятие координации.
30. Раскрыть понятие выносливости.
31. Раскрыть понятие гибкости.
32. Назвать виды спорта, оказывающие наибольший оздоровительный эффект.
33. Назвать основные части прыжка в высоту с разбега являются.
34. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике?
35. В каком виде спорта объединяются такие дисциплины, как: бег, метание, прыжки?
36. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
37. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
38. Кто придумал баскетбол как игру?
39. Что такое "дриблинг"?
40. Что такое зонная защита?
41. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?
42. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?
43. В каком году был изобретен волейбол?
44. Сколько времени дается команде при замене игрока?

45. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?
46. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?
47. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
48. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики.
49. Как называется студент, стоящий последним в колонне?
50. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
51. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
52. Рассказать методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
53. Назовите личностные качества человека, нормы и правила поведения в условиях совместной деятельности, формирующихся в процессе занятий физической культурой

Тематика рефератов

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
Здоровый образ жизни.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культуры.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение обучающимся запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на зачете выставляется с учетом оценок, полученных при сдаче контрольных нормативов и устного ответа на вопросы к зачету.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (17-18 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	17-18	14,2 и выше	14,5	15,0	17,0	17,6	18,0
2	Координационные	Челночный бег 10×10 м, сек	17-18	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	33,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17-18	240 и выше	220	200	200 и выше	180-190	160
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.)	17-18	3,40	3,55	4,10			
		Бег 500 м(дев), минуты					2,00	2,10	2,20
5	Силовые	Подтягивание, раз	17-18	12	10	8	18	15	12
		Поднимание туловища из положения лежа, за 30 сек	17-18	30 и выше	27	25	27	25	23
		Подъем переворотом, раз	17-18	4	3	2			
		Сгибание и разгибание рук, раз	17-18	12	10	7	12	10	8
		Комплексно-силовое упр., раз	17-18	46	42	38			

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (18-19 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	18-19	13,9 и выше	14,2	14,5	16,8	17,4	17,8
2	Координационн ые	Челночный бег 10×10 м, сек	18-19	26,0	27,0	28,0	28,0 .	30,0	32,0
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	18-19	250 и выше	230	210	210 и выше	190-200	170
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.) Бег 500 м(дев),минуты	18-19	3,30	3,45	4,00			
							1,50	2,00	2,10
5	Силовые	Подтягивание, раз	18-19	14	11	9	20	18	15
		Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	18-19	40 и выше	35	30	30	27	25
		Подъем переворотом, раз	18-19	5	4	3			
		Сгибание и разгибание рук, раз	18-19	15	12	10	14	12	10
		Комплексно-силовое упр., раз	18-19	48	44	40			

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (19-20 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	19-20	13,7 и выше	14,0	14,3	16,5	17,0	17,5
2	Координационн ые	Челночный бег 10×10 м, сек	19-20	25,0	26,0	27,0	27,0 .	29,0	31,0
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	19-20	260 и выше	240	220	220 и выше	200-210	180
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.) Бег 500 м(дев),минуты	19-20	3,20	3,35	3,50	 1,45	 1,55	 2,05
5	Силовые	Подтягивание, раз	19-20	16	12	10	22	20	18
		Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	19-20	45 и выше	40	35	33	30	28
		Подъем переворотом, раз	19-20	6	5	4			
		Сгибание и разгибание рук, раз	19-20	18	15	12	16	14	12
		Комплексно-силовое упр., раз	19-20	52	48	44			

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты по разделу «Легкая атлетика» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	оценка	результаты		
		2 курс	3 курс	4 курс
1.Бег 500 м (мин, с)	5	2,00	1,50	1,45
	4	2,10	2,00	1,55
	3	2,20	2,10	2,05
2.Бег 100 м (сек)	5	17,0	16,8	16,5
	4	17,6	17,4	17,0
	3	18,0	17,8	17,5
3.Прыжок в длину с места (см)	5	200	210	220
	4	180	190	200
	2	160	170	180
4.Прыжок в длину с разбега (см)	5	320	340	360
	4	300	320	340
	3	280	300	320
5.Координационный тест — челночный бег 10×10 м (с)	5	29,0	28,0	27,0
	4	31,0	30,0	29,0
	3	33,0	32,0	31,0
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (количество раз)	5	18	20	22
	4	15	18	20
	3	12	15	17
7.Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (количество раз)	5	12	14	16
	4	10	12	14
	3	8	10	12
8.Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	5	27	30	33
	4	25	27	30
	3	23	25	27
9.Прыжок на гимнастической скакалке, за 1 мин.	5	150	160	170
	4	130	140	150
	3	110	120	130

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
2. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
3. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
4. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечнососудистой системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
9. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
10. Основы техники бега на средние дистанции.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
15. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
16. Легкая атлетика: основы техники прыжка в длину.
17. Бег в сочетании с ходьбой.
18. Баскетбол. Элементы тактики нападения и защиты.
19. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
20. Комплекс производственной гимнастики.
21. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
22. Основы техники бега на короткие дистанции.
23. Основы туризма: подготовка и материально-техническое обеспечение похода.

Критерии оценивания устного ответа

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить

примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.