

Воронежский колледж робототехники и компьютерных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

\_\_\_\_\_ Лукина В.Б.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ***

***« ОГСЭ.04. Физическая культура»***

для специальности среднего профессионального образования **10.02.04.**  
**"Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем"**

Квалификация выпускника: **техник по защите информации**

Воронеж  
2019

Рабочая программа составлена на основании требований:

— Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования № 1551, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г.;

— учебного плана Воронежского колледжа робототехники и компьютерных технологий по специальности 10.02.04. — "Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем", утвержденного Педагогическим советом от 16.12.2019 г. протокол №1

Индекс — 10.02.04 ИБ

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_ Е.А.Шибина

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**  
дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	<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>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	172
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	172
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	172
Промежуточная аттестация	

<sup>1</sup>Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема образовательной программы в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса).

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности			ОК 08
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	6	
	1.Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	6	
	2.Основы здорового образа и стиля жизни. Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	3.Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Основы профессионально прикладной физической подготовки. Профессиограммы. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Исследовать направления собственного физического развития для составление программы физического совершенствования при обучении в колледже (с учетом влияющих факторов среды, индивидуального состояния организма, образа жизни, мотивации, получаемой специальности)	1	
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>166</b>	
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.	<b>24</b>	, ОК 08,
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>24</b>	
	1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. - Строевые приемы на месте. -Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. -Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. -Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.	4	
	-Движение в обход, остановка группы в движении. -Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	
	-Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. -Размыкание приставными шагами, по распоряжению. -Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	4	
	-Техника ОРУ. -Освоение раздельного способ проведения ОРУ. -Поточный способ проведения ОРУ.	4	
	-Ознакомление с техникой акробатических упражнений. -Изучение техники акробатических упражнений. -Совершенствование техники акробатических упражнений	4	
	2.Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой	6	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Овладеть комплексами физических упражнений общей физической подготовки и составить комплекс утренней физической зарядки, постоянно его использовать		
Тема 2. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега	18	ОК 08,
	<b>Тематика практических занятий</b>	18	
	-Отработка техники низкого старта. -Бег на короткие дистанции. -Техника стартового разбега. -Совершенствование техники низкого старта. -Техника финиширования.	4	
	-Совершенствование техники бега на короткие дистанции. -Обучение техники эстафетного бега 4х100м -Совершенствование техники эстафетного бега.	4	
	-Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	
	-Кроссовая подготовка.	4	
	Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Организация участия студента в соревнованиях по выбранным направлениям Подготовка к участию в судействе соревнований по легкой атлетике.		
Тема 3. Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, -Ведение, -Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), - Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. - Правила игры. -Техника безопасности игры. -Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	46 14	ОК 08
	<b>Тематика практических занятий</b>		

-Отработка действия без мяча: стойки, перемещения.	2
-Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.	2
-Совершенствование игровых приемов.	4
-Техника штрафных бросков.	
-Взаимодействия игроков.	6
-Учебная игра.	
<b>Содержание учебного материала</b> <b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	<b>20</b>
<b>Тематика практических занятий</b>	<b>20</b>
Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4
Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	
Изучение и отработка техники нижней подачи.	4
Двусторонняя игра	6
Тактические действия в игре	6
<b>Содержание учебного материала</b> <b>Мини-футбол</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	<b>6</b>
<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>
- разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2
- сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:	
-упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.	2

	-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.		ОК 08
	-тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	2	
	- сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
	- индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Настольный теннис</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	24	
	<b>Тематика практических занятий</b>	6	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	2	
	тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	4	
	выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.		
Тема 4. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Строевые упражнения</b> Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.	18	
	<b>Тематика практических занятий</b>	18	



	Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	4	
	Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	4	
	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	
	Совершенствование техники акробатических упражнений.	6	
<b>Тема 2.5 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Общая физическая подготовка	<b>18</b>	ОК 08
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.	2	
	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.	2	
	Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.	2	
	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Прием контр. норм. – подъем туловища из положения лежа /30сек/, - подтягивания на перекладине /ю/, - отжимания в упоре лежа,	4	
	-упражнения в тренажерном зале	8	
<b>Тема 2.6 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций в 5, 10 км	<b>18</b>	

	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода	6	
	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска- подъема	6	
	Освоение техники прыжков с трамплина	4	
	Участие в соревнованиях	2	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08,
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	4	

	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиограммы		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего</b>		<b>172</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
  - Гимнастическая скакалка
- Тренажеры:
- Набор гантелей
  - Комплект гирь и штанг.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. [PowerLifting.ru](http://PowerLifting.ru)
4. [ironman.ru](http://ironman.ru)
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2016. – 118 с. ISBN: 9785705744879
2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад, М.: издательство «Учитель», 2015. – 140 с. ISBN: 978-5-7057-4262-2  
Киреева Е.А., Методические указания для студентов по самостоятельной работе по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (для всех специальностей СПО): Магнитогорский гос. Университет, 2015
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— М. : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0613-4

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
Умения: -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	Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Наблюдение преподавателя и его устная оценка Проведение мероприятия Портфолио личных достижений обучающегося зачет



Воронежский колледж робототехники и компьютерных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

\_\_\_\_\_ Лукина В.Б.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

*Фонд оценочных средств*

*« ОГСЭ.04. Физическая культура »*

для специальности среднего профессионального образования **10.02.04.**

**"Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем"**

Квалификация выпускника: **техник по защите информации.**

Составитель ст .преп. \_\_\_\_\_ Е.А. Шибина

Рецензент

\_\_\_\_\_

## 1. Модели формируемых компетенций:

В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК-8 - способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Указанная компетенция формируется в процессе освоения следующих дисциплин:

	Физическая культура
1 семестр	+
2 семестр	+
3 семестр	+
4 семестр	+

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В соответствии с учебным планом, в результате изучения дисциплины у обучаемого должны формироваться следующие компетенции:

- **ОК-8** - способностью поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ОК-8.БД.12.31**– **Знать** практические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.

**ОК-8.БД.12У1**– уметь использовать практические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.

**ОК-8.БД.12.В1**– владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

Требования профессионального стандарта не определяют содержание рассматриваемой компетенции».



### 3. Программа оценивания контролируемой компетенции

#### 3.1 Текущая аттестация

Таблица 3.1

№	Контролируемый раздел (тема)	Код компетенции	Код результата	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	ОК 8	ОК-8. <b>БД.12</b> 31	Тест №1
			ОК-8. <b>БД.12</b> ..У1	
			ОК-8. <b>БД.12</b> ..В1	
2	Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов	ОК 8	ОК-8. <b>БД.12</b> .31	Тест №2
			ОК-8. <b>БД.12</b> .У1	
			ОК-8. <b>БД.12</b> .В1	

#### 4. Примеры оценочных средств для текущего контроля

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом семестре. Тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в таблице.

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,8	14,0	14,3	15,0	16,4
поднимани е (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
Тест на общую						12,45	13,10	13,30	13,50	14,30

[illegible]

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

#### 5. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности			
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка тестов в очках			
1 курс	2,0	3,0	3,5
2 курс	2,3	3,2	3,5
3 курс	2,5	3,4	3,7
4 курс	2,7	3,6	3,9

#### 6. Промежуточная аттестация

##### 6.1 Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

- Что понимается под понятием «Культура»?
- Что понимается под понятием «Физическая культура»?
- Какие причины вызвали появление физической культуры?
- Какими ценностями обладает физическая культура?
- Из каких составных частей состоит физическая культура?
- Что понимается под физкультурным образованием человека?
- Что понимается под физическим воспитанием человека?
- Что понимается под физической рекреацией?

- Что понимается под физической реабилитацией?
- Что понимается под спортом?
- Какими средствами можно формировать, развивать и поддерживать физическую культуру человека?
- Что составляет материальную и духовную основу физической культуры?
- Какие индивидуальные ценности определяют физическую культуру личности?
- Каковы основные показатели состояния физической культуры общества?
- Как влияет научно-технический прогресс на уровень мышечной активности человека?
- Какие изменения происходят в организме человека при гиподинамии?
- Как влияет недостаточная мышечная деятельность на работников культуры и искусств?
- Какова оптимальная доза двигательной активности человека (в сутки, неделю)?
- Как влияют на организм человека чрезмерные физические нагрузки?
- Какие показатели определяют состояние физической культуры в обществе?
- Какую роль в русской национальной культуре играли физические упражнения и игры?
- Когда были проведены первые официальные спортивные соревнования?
- Какие российские политические деятели и ученые XVIII и XIX веков выступали за широкое внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь народа?
- Какие социальные функции в обществе выполняет спорт?
- Каковы мировые тенденции развития спорта?
- Какие звания и титулы присваивают спортсменам, достигшим высоких спортивных результатов?
- Когда впервые стали проводиться спортивные соревнования в мире?
- Какое значение древние греки отводили занятиям физическими упражнениями?
- Кто в Древней Греции считался неграмотным?
- Какая страна считается родиной Олимпийских игр?
- В каком году были проведены первые Олимпийские игры?
- Какие крупные деятели Древней Греции участвовали в Олимпийских играх?
- Сколько лет проводились Олимпийские игры и в каком году они закрылись?
- Кто явился инициатором возобновления современных Олимпийских игр?
- Кто первым представил Россию в Международном Олимпийском Комитете?
- Где были проведены первые современные Олимпийские игры?
- На каких современных Олимпийских играх впервые приняли участие российские спортсмены?
- На каких играх впервые приняли участие советские спортсмены?
- Какие современные Олимпийские игры и в каком году состоялись в Москве?
- В каком году были впервые проведены зимние Олимпийские игры?
- В каких зимних Олимпийских играх впервые приняли участие спортсмены Советского союза?
- В каком году физическое воспитание было включено в учебные планы высших учебных заведений?
- К каким учебным дисциплинам относится физическая культура в вузе?
- Какая роль отводится физической культуре в подготовке специалиста?
- Какова цель физического воспитания студентов на современном этапе?
- Что определяет уровень физической культуры студента?
- Через какие формы реализуется физическое воспитание студентов?

- Каковы основные положения базовой государственной программы по физической культуре в вузе?
- Каковы рекомендации ученых по общей двигательной активности студентов?
- Как называется и когда был принят федеральный закон по физической культуре и спорту в РФ?
- Каковы основные принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, определенные законом?
- Какому спортивному движению закреплена законом государственная поддержка?
- Какие права дал закон по физической культуре и спорту образовательным учреждениям?
- Каковы основные положения закона о физической культуре и спорте Санкт-Петербурга?
- Какие положительные моменты наблюдаются в физкультурно-спортивном движении в последние годы в России?
- Что понимается под физическим развитием человека?
- Приведите критерии правильной осанки.
- Какие существуют критерии нормальной осанки?
- Какую роль играет свод стопы у человека?
- Какими методами можно определить наличие плоскостопия?
- Каким методом можно определить содержание жира в организме человека?
- Что рекомендуется делать для достижения оптимальной массы тела?
- Как можно определить избыток или недостаток веса?
- Как можно определить физическую подготовленность человека?
- Что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?
- Что является первичной профилактикой в укреплении здоровья населения?
- Назовите основные факторы, определяющие здоровый образ жизни.
- Какова роль физической культуры в формировании здорового образа жизни?
- Каковы наименее затратные и наиболее эффективные средства оздоровления граждан России?
- Что составляет основу (главный элемент) спорта?
- Что является конечным результатом спортивной деятельности?
- Что понимается под термином «соревнование»?
- С каких лет проявляется интерес человека к соревнованиям?
- Какова главная функция соревнований?
- Какие различают 4 разновидности современного спорта?
- Что лежит в основе массового спорта?
- В чем сущность профессионального спорта?
- Каковы основные задачи школьного и студенческого спорта?
- Как влияет спортивная деятельность на физическое совершенствование человека?
- Как спорт влияет на формирование личности?
- Что такое активный отдых?
- Что понимается под спортивной тренировкой?
- Какие виды подготовки включает в себя спортивная тренировка?
- Что понимается под методами спортивной тренировки?
- Какие существуют основные методы спортивной тренировки на развитие двигательных качеств?
- Назовите основные принципы спортивной тренировки.

- Что является основной организационной формой проведения тренировок по различным видам спорта?
- Что понимается под разминкой?
- Из скольких частей состоит разминка?
- Какова продолжительность интервала между окончанием разминки и началом основной двигательной деятельности?
- Какие задачи решаются в заключительной части урока?
- Что принято называть физическими (двигательными) качествами?
- Что такое перенос двигательных качеств?
- Что понимается под положительным и отрицательным переносом двигательных качеств?
- Что понимается под терминами «гибкость» и «подвижность»?
- Как влияет гибкость на различные двигательные способности человека?
- Что понимается под активной и пассивной гибкостью?
- Что понимается под общей и специальной гибкостью?
- Какие факторы влияют на уровень гибкости?
- Какие три вида физических упражнений применяют для развития гибкости?
- На какие два этапа может быть разбита тренировка на развитие гибкости?
- Какой направленности физических упражнений рекомендуется использовать параллельно с развитием гибкости?
- Что называется мышечной силой?
- Какие три вида силы обычно используются в спортивной практике?
- Как влияет на величину мышечной силы режим работы мышц?
- Что понимается под абсолютной и относительной силой?
- Можно ли применять силовую тренировку с детьми и подростками?
- Как влияет силовая подготовка на состояние здоровья?
- Как влияет на силу величина мышцы (гипертрофия)?
- За счет каких факторов может увеличиваться сила?
- Как зависит сила от длины мышц?
- Как зависит сила от скорости сокращения мышц?
- За счет каких факторов происходит первоначальное увеличение силы при спортивной тренировке?
- Какие два метода наиболее распространены для развития силы?
- Какой основной метод развития силы у новичков и начинающих спортсменов?
- Какие методы развития силы применяют квалифицированные спортсмены?
- Что понимается под выносливостью?
- Какие существуют виды выносливости?
- Какой основной метод развития общей выносливости?
- Какова должна быть интенсивность выполнения упражнений при развитии общей выносливости?
- Какие методы тренировки применяют квалифицированные спортсмены для развития общей выносливости?
- Что понимается под специальной выносливостью?
- Какие факторы влияют на специальную выносливость?
- Какие методы тренировки применяют для развития социальной выносливости?
- Какие виды физических упражнений применяют для развития специальной выносливости?

- Что понимается под быстротой?
- Какие выделяют формы скоростных способностей?
- Какой возраст наиболее благоприятен для развития быстроты?
- Какой метод является ведущим при развитии быстроты?
- Что понимается под ловкостью?
- Какие критерии определяют ловкость?
- Какие методы тренировки применяют при развитии ловкости?
- Какие виды координационных способностей выделяют в спортивной практике?
- Каковы должны быть паузы отдыха при развитии координации?
- Что понимается под понятием «двигательные умения»?
- Какую роль играют умения в спортивной подготовке?
- Какие признаки характеризуют двигательные умения?
- Что понимается под понятием «двигательный навык»?
- Какие признаки характеризуют двигательные навыки?
- По какому механизму происходит формирование двигательных навыков?
- Сколько фаз можно наблюдать при образовании двигательных навыков?
- Какие факторы способствуют более быстрому и эффективному образованию двигательных умений и навыков?
- Какие два методических приема используются в спортивной практике при обучении двигательным умениям и навыкам?
- Какая роль в процессе обучения двигательным действиям отводится предупреждению и исправлению ошибок?
- Какие методические приемы применяются в спортивной практике по исправлению ошибок?
- Что понимают под спортивной техникой?
- Какие два вида физических упражнений применяются для совершенствования технической подготовленности спортсменов?
- По каким факторам судят о результативности спортивной техники?
- Какие средства и методы используются для технической подготовки спортсменов?
- Какие факторы влияют на продолжительность и структуру многолетней подготовки спортсменов?
- Какие циклы обычно применяются в спортивной подготовке?
- Какая основная задача решается в подготовительном периоде тренировки?
- Какие задачи решаются в соревновательном и переходном периодах тренировки?



## 7. Форма экзаменационного билета

### **10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем»**

#### **БД.12«Физическая культура»**

##### **Экзаменационный билет №3**

1. Что понимается под спортивной тренировкой.
2. По каким факторам судят о результативности спортивной техники.
3. Выполнить упражнение на перекладине (подтягивание).

Преподаватель \_\_\_\_\_

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2019\_ г.

## 8. Оценивание на промежуточной аттестации

Компоненты компетенции	Пороговый уровень (удовлетворительно или 3 балла)	Базовый (хорошо или 4 балла)	Повышенный (отлично или 5 баллов)
ОК-8.31	Ответ на теоретические вопросы билета с существенными неточностями	Ответ на теоретические вопросы билета с несущественными неточностями	Полный ответ на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы
ОК-8.У1	В расчётные формулы выбраны правильно, но имеются неточности, результат не соответствует контрольному значению	Расчётные формулы выбраны правильно, результат не соответствует контрольному значению.	Расчётные формулы выбраны правильно, результат соответствует контрольному значению
ОК-8 .В1	Анализ исходных данных выполнен удовлетворительно, выбран неоптимальный путь решения, полученный результат не полностью удовлетворяет требованиям	Анализ условий выполнен правильно, выбран правильный путь решения, получено правильное решение поставленной задачи	Анализ условий выполнен правильно, выбран лучший путь решения, получено оптимальное решение поставленной задачи

## **1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **1.1. Учебная литература основная**

1. [Барчуков И. С.](#), [Назаров Ю. Н.](#), [Кикоть В. Я.](#), [Егоров С. С.](#), [Мацур И. А.](#) Физическая культура и физическая подготовка. Учебник / под редакцией: Барчуков И. С. Кикоть В. Я., – М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
2. [Сальников А. Н.](#) Физическая культура. Конспект лекций. Учебное пособие. – М.: Приор-издат, 2009. - 124 с.

### **1.2. Учебная литература дополнительная**

1. [Бурмистров В. Н.](#), [Бучнев С. С.](#) Атлетическая гимнастика для студентов. учебно-методический комплекс. – М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с.
2. [Вайнер Э. Н.](#) [Валеология : учебник](#) - М.: Флинта, 2011. – 114 с.
3. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник / под редакцией Маргазина В. А. Семенов О. Н., – СПб: СпецЛит, 2010. - 192 с.

**1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Спортивный зал.
2. Спортивное оборудование.