

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о подписи:

ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.10.2023

Уникальный программный ключ:

c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Кафедра «Физическое воспитание»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**СГЦ.04 «Физическая культура»**

Профессия

**09.01.04 «Наладчик аппаратных и программных  
средств инфокоммуникационных систем»**

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

Составители:

к.п.н., доцент  
(ученая степень, ученое звание)

Кувшинов О.Н.  
(ФИО)

РПД обсуждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.  
(уч. степень, уч. звание) (ФИО)

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

## 1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**иметь практический опыт:**

- занятий физической культурой;

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

## 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к разделу Физическая культура основной профессиональной образовательной программы.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **80 час**. Их распределение по видам работ представлено в таблице:

Виды учебных занятий и работы обучающихся	Трудоёмкость, час		
	всего	1 семестр	2 семестр
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>80</b>	<b>36</b>	<b>44</b>
<b>Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
лекции	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-
практические занятия	36	16	20
курсовое проектирование (консультации)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
<b>Контроль (часы на зачет, контрольную работу)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

## 2.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Работа во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная работа, час	
		Лекции, час	Лабораторные занятия, час	Практические занятия, час		
<b>1 семестр</b>						
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Общая физическая подготовка.	-	-	8	18	Тестирование физической и теоретической подготовленности. Экспертная оценка. Дневник самоконтроля. Методико-практическая работа.
	Методико-практический.	-	-	8		
	<b>ИТОГО за 1 семестр</b>			<b>16</b>	<b>18</b>	
<b>2 семестр</b>						
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Общая физическая подготовка.	-	-	12	22	Тестирование физической и теоретической подготовленности. Экспертная оценка. Методико-практическая работа.
	Методико-практический	-	-	8		
	<b>ИТОГО за 2 семестр</b>			<b>20</b>	<b>22</b>	

### 2.2.1. Содержание практических занятий

№ недели	I семестр
1	Организационно-методическое занятие. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).
3	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение программы общей физической подготовки с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.
4	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение программы общей физической подготовки с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.
5	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
6	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
7	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение программы общей физической подготовки с учётом состояния здоровья и физической подготовленности. Тестирование физической и теоретической подготовленности.
8	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение программы общей физической подготовки с учётом состояния здоровья и физической подготовленности. Тестирование физической и теоретической подготовленности.
<b>II семестр</b>	
1	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.
2	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.
3	ОФП. «Круговая» тренировка.
4	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.
5	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.
6	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, скакалка, медбол 1-3 кг и др.отягощения). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.
7	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.
8	Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

9	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. Тестирование физической и теоретической подготовленности.
10	Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда. Тестирование физической и теоретической подготовленности.

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

Формы текущего контроля	Количество контрольных точек	Количество баллов за 1 контр. точку	Макс. возм. кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
Тестирование физической (допуск при наличии медицинской справки) и теоретической подготовленности.	4	4-10	40
Экспертная оценка (активная работа на практических и методико-практических занятиях).	8	5	40
Дневник самоконтроля.	1	5-10	20
Методико-практическая работа.	1	5-10	
		<b>Итого в семестре:</b>	<b>100 баллов</b>
<b>2 семестр</b>			
Тестирование физической (допуск при наличии медицинской справки) и теоретической подготовленности.	4	4-10	40
Экспертная оценка (активная работа на практических и методико-практических занятиях).	10	5	50
Методико-практическая работа.	1	5-10	10
		<b>Итого в семестре:</b>	<b>100 баллов</b>
<b>ИЛИ для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья</b>			
Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучебного учреждения):			
-выбор и обсуждение темы реферата	1	20	20
-уровень знаний по теме реферата	1	41-80	80
		<b>Итого в каждом семестре:</b>	<b>100 баллов</b>

#### 2.4. Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности результатов обучения

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



### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии

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

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

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях» и требованиям ФГОС, студенты для практических занятий распределяются на следующие отделения.

На основное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья (согласно медицинской справки) к основной и подготовительной медицинским группам.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. На специальное учебное отделение в любое время учебного года могут переводиться студенты других отделений в связи с заболеванием или прочими объективными причинами.

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

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: *балльно-рейтинговая технология оценивания, электронное обучение, проблемное обучение, разбор конкретных ситуаций, практико-ориентированное обучение.*

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

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

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

**Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень)**, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

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

### **3.2. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методико-практические работы выполняются и защищаются в течение семестра.

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Основная литература:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Москов. пед. гос. ун-т. - Документ read. - Москва : МПГУ, 2018. - 338 с. - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=375275> (дата обращения: 23.04.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст : электронный.
2. Учебно-методическое пособие "Методические основы общей физической подготовки девушек" по дисциплине "Физическая культура" : для студентов всех специальностей СПО / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 1,27 МБ, 41 с. : ил., табл. - URL: [http://elib.tolgas.ru/publ/Metod\\_FIZspo\\_SPO\\_08.09.2017.pdf](http://elib.tolgas.ru/publ/Metod_FIZspo_SPO_08.09.2017.pdf) (дата обращения: 21.10.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - 0-00. - Текст : электронный.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-метод. пособие для студентов вузов по направлениям подгот. бакалавриата / Ю. С. Филиппова. - Документ Bookread2. - Москва : Инфра-М, 2020. - 200 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=357459> (дата обращения: 15.10.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-108141-9 : 0-00. - Текст : электронный.

#### Дополнительная литература:

4. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" (специализация "Фитнес") на тему "Базовый уровень программы "Пилатес" : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. М. В. Кошелева. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 99,4 МБ. - CD-ROM. - Миним. систем. требования: ОС Windows 2000/XP/Vista, Internet Explorer 6.0, Intel Pentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, видеокарта, поддерживающая режим 800x600 True Color, звуковая карта. - 100-00. - Текст : электронный.
5. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: <https://znanium.com/read?id=374609> (дата обращения: 05.04.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 987-5-16-105927-2. - Текст : электронный.
6. Слайд-лекция по дисциплине "Физическая культура и спорт". На тему: "Основные направления деятельности спортивных сооружений г.о.Тольятти (для самостоятельных занятий физической культурой и спортом)" : все специальности и направления ВО, СПО / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост.: Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 8,98 МБ, 22 с. - CD-ROM. - Миним. систем. требования: ОС Windows 2000 XP/Vista, Internet Explorer 6.0, Intel Pentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, экран 1024x768, цв.16 бит. - 100-00. - Текст : электронный.
7. Слайд-лекция по дисциплине "Физическая культура" на тему: "История становления ВФСК "ГТО" : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физическое воспитание"] ; сост.: Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 14,6 МБ, 27 с. - CD-ROM. - Миним. систем. требования: ОС Windows 2000 XP/Vista, Internet Explorer 6.0, Intel Pentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, экран 1024x768, цв.16 бит. - 100-00. - Текст : электронный.
8. Слайд-лекция по дисциплине "Физическая культура". На тему: "Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий" : для студентов 2 курса всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост.: Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Тольятти :

ПВГУС, 2017. - 2,2 МБ, 21 с. - CD-ROM. - Миним. систем. требования: ОС Windows 2000 XP/Vista, Internet Explorer 6.0, Intel Pentium 3, 500 МГц, ОЗУ 128 Мб, экран 1024x768, цв.16 бит. - 100-00. - Текст : электронный.

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

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 - . - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.02.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
2. ГАРАНТ.RU : информ. – правовой портал : [сайт] / ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». – Москва, 1990 - . - URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения 09.02.2021). - Текст : электронный.
3. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». – Москва, 1992 - . - URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 09.02.2021). - Текст : электронный.
4. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса : сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». – Тольятти, 2010 - . - URL. : <http://elib.tolgas.ru> (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
5. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО "ЗНАНИУМ". – Москва, 2011 - . - URL: <https://znanium.com/> (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.
6. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО "ЭБС ЛАНЬ". - Москва, 2011 - . - URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения 09.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

#### 4.3. Программное обеспечение

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

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

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

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

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях (объектах): спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал.

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

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

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

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

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

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

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

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

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

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

### **Перечень вопросов и заданий:**

#### **1 семестр**

1. Перечисляет средства закаливания.
2. Знает методы закаливания.
3. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.
4. Знать методы и средства направленные на развитие координационных способностей.
5. Знать методы и средства направленные на развитие гибкости.
6. Знать методы и средства направленные на развитие силы.
7. Знать методы и средства направленные на развитие выносливости.
8. Знать методы и средства направленные на развитие быстроты.
9. Выполнение тестов физической подготовленности.
10. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
11. Выполнение методико-практического задания.

#### **2 семестр**

1. Знать средства и методы производственной гимнастики.
2. Уметь методически грамотно составлять комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.
3. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.
4. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.
5. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
6. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
7. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
8. Выполняет гимнастику для глаз.
9. Выполнение тестов физической подготовленности.
10. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного дня.
11. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня.
12. Выполнение методико-практического задания.

#### **Методико-практическая работа:**

- план-конспект общеразвивающих упражнений и их проведение;
- дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями;
- разработка индивидуальной программы по коррекции телосложения, развития физических качеств, повышения уровня здоровья и д.р.
- лечебная физическая культура при заболеваниях...

### Тесты определения физической подготовленности.

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров							
1а) Бег 100 м*		14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)		70	100	130	80	110	140
2. Подтягивания на перекладине*	вес до 85 кг	5	9	15			
	вес более 85 кг	2	7	12			
2. Подтягивания на перекладине (H=90см)	Вес до 70 кг				5	9	15
	Вес более 70 кг				3	7	12
3. Отжимания в упоре на брусьях	Вес до 85 кг	5	9	15			
	Вес более 85 кг	2	7	12			
3. Отжимания в упоре лежа	Вес до 70 кг				5	9	15
	Вес более 70 кг				3	7	12
4. Бег 3000/2000	вес до 85/70 кг	14,30	13,10	12,00	12,15	11,20	10,15
	вес более 85/70 кг	15,30	13,50	12,30	13,15	11,55	10,35
Тесты текущего контроля в осеннем семестре							
1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе		60 сек	1 мин 30	2 мин	60 сек	1 мин 30	2 мин
2. Поднимание туловища		20	40	60	20	40	60
Тесты текущего контроля в весеннем семестре							
1. Опускание ног в и.п. лежа на спине		20	40	60	20	40	60
2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)		- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

\* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б