

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.05. Физическая культура**

для специальности  
**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**  
базовой подготовки

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 мая 2022 г. N 308 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 25 июля 2022 г. N69375).

Внутренняя экспертиза:  
Заведующая УМУ Заметта Д.Н.

**ПАСПОРТ**  
**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура**  
(наименование дисциплины)

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<p><b>Умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характеристиками для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p><b>Знания:</b></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Контроль устных ответов.</p> <p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p>

Формы и методы контроля результатов обучения должны позволять проверять у студентов не только сформированности профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>– демонстрация стремления к физическому совершенствованию; использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья</p> <p>– демонстрация здорового образа жизни</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов</p> <p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты практических заданий;</li> <li>- самостоятельных работ по темам дисциплины</li> <li>- тестирования.</li> </ul>

## Требования к формированию личностных результатов

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права	ЛР 5
Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	ЛР 6
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой	ЛР 7

жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	
Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение	<b>ЛР 8</b>
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	<b>ЛР 9</b>
Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике	<b>ЛР 11</b>
Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>

В соответствии с Программой воспитания обучающихся, способствующей развитию личностных результатов ЛР 1-12, оценка личностных результатов может быть произведена с применением следующих форм оценивания:

- персонифицированная (демонстрирующая достижения конкретного обучающегося);
- неперсонифицированная (характеризующая достижения в учебной группе, у конкретного педагогического работника, в образовательной организации в целом);
- качественная (измеренная в номинативной шкале: есть/нет);
- количественная (измеренная, например, в ранговой шкале: больше/меньше);
- интегральная (оцененная с помощью комплексных тестов, портфолио, выставок, презентаций);
- дифференцированная (оценка отдельных аспектов развития).

При этом могут предусматриваться следующие методы оценивания:

- наблюдение;
- портфолио;
- экспертная оценка;
- стандартизованные опросники;
- проективные методы;
- самооценка;

анализ продуктов деятельности (проектов, практических, творческих работ)

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФЗАЧЕТУ**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
4. Первая медицинская помощь при травмах.
5. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
6. Лёгкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна.
7. Техника высокого и низкого стартов в легкой атлетике
8. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование
9. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки, приземление.
10. Лёгкая атлетика. Техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки
11. Гимнастика. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги во 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставным шагами, по распоряжению.
12. Общеразвивающие упражнения. Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лёжа. Поточный способ проведения ОРУ.
13. Техника акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.
14. Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Двусторонняя игра.
15. Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Штрафные броски. Двусторонняя игра
16. Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
18. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда
19. Техника безопасности при занятии различными видами спорта.
20. Использование на практике результатов компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
21. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональ-

ных заболеваний.

22. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Примерные контрольные задания (упражнения, тесты) для определения физической подготовленности.

#### Девушки

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость - бег 2000м (мин., сек.)	10,25	10,4	11,0	11,2	11,35

#### Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость - бег 3000м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,3	14,0	14,2

Примерные контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

#### Девушки

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
2. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355	345	330	310	280
	120	115	110	105	95
3. Метание гранаты 500г (м)	22	10,5	19	17	15
4. Подтягивание из виса лёжа (перекладина на высоте 105см)	20	16	12	9	7

#### Юноши

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
2. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	445	430	415	400	380
	145	140	135	130	125
3. Метание гранаты 700г (м)	40	37	34	31,5	28
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	20,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Контрольные тесты  
для оценки физической подготовленности студентов**

тесты	юноши						девушки					
	16-17			18-29			16-17			18-29		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
отжимания (за 60 сек.)	40	35	30	45	40	35	25	20	15	30	25	20
приседания (за 60 сек.)	50	45	40	55	50	45	42	37	32	45	40	35
подтягивания	13	10	8	15	12	9						
скакалка (за 60 сек.)							120	110	100	150	140	130
бег 30 м	4,8	5,1	5,4	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	5,3	5,6	6
пресс (за 60 сек.)	50	45	40	55	50	45	40	35	30	45	40	35
<b>Тесты определения физической подготовленности</b>												
<b>Тесты определения физической подготовленности</b>												
тесты	юноши						девушки					
	16-17			18-29			16-17			18-29		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
бег 100				13,2	13,8	14,3				15,7	17,5	18,3

метров												
подтягивания	13	10	8	15	12	9						
пресс										60	50	40
бег 2000м							10,3 0	11,3 0	12,1 5	10,1 5	11,1 5	12,0 0
бег 3000м	12,3 0	13,3 0	14,3 0	12,0 0	13,0 0	13,5 0						

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)- кол-во	12	10	8	6	4

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
2	Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
3	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4	Подтягивание (количество)	15	12	9	7	5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
6	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		баллы					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.8	5.0	5.2	5.2	5.5	6.0
2	Бег 30 м. с хода(сек)	3.8	4.0	4.2	4.2	4.5	5.0
3	Челночный бег 3 х 10 м.(сек)	7.7	8.7	9.5	8.7	9.7	10.5
4	Тройной прыжок с места(м)	7.50	7.00	6.50	5.70	5.20	4.90

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		баллы					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.8	5.0	5.2	5.2	5.5	6.0
2	Бег 30 м. с хода (сек)	3.8	4.0	4.2	4.2	4.5	5.0
3	Челночный бег 3 х 10 м.(сек)	7.7	8.7	9.5	8.7	9.7	10.5
4	Тройной прыжок с места (м)	7.50	7.00	6.50	5.70	5.20	4.90

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		баллы					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. с низкого старта (сек)	4.6	4.8	5.0	5.0	5.3	5.8
2	Бег 30 м. с хода (сек)	3.6	3.8	4.0	4.0	4.3	4.8
3	Челночный бег 3 x 10 м. (сек)	7.5	8.5	9.3	8.5	9.5	10.2
4	Тройной прыжок с места (м)	7.80	7.50	7.00	6.00	5.50	5.20

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№	Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
		Оценки в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м(сек) Прыжки в длину с места (см)	15.	16.	17.	17.	18.	13.	13.	14.	14.	14.6
		7	0	0	9	7	2	8	0	3	215
		190	180	170	160	150	250	240	230	223	
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
							15	12			
									9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин., сек.) - бег 1 км (мин., сек.)	2.1	2.3	2.4	2.5	3.0					5.00
		5	0	5	5	0	4.0	4.1	4.3	4.5	
							0	5	5	5	

Для определения дифференцированной оценки находят средний балл выполненных контрольных нормативов: удовлетворительно – 2,3; хорошо – 2,9; отлично – 3,5.

Оценка личностных результатов ЛР 1-21 может быть произведена с применением следующих форм оценивания:

- персонифицированная (демонстрирующая достижения конкретного обучающегося);
- неперсонифицированная (характеризующая достижения в учебной группе, у конкретного педагогического работника, в образовательной организации в целом);
- качественная (измеренная в номинативной шкале: есть/нет);
- количественная (измеренная, например, в ранговой шкале: больше/меньше);
- интегральная (оцененная с помощью комплексных тестов, портфолио, выставок, презентаций);
- дифференцированная (оценка отдельных аспектов развития).

При этом могут предусматриваться следующие методы оценивания:

- наблюдение;
- портфолио;
- экспертная оценка;
- стандартизованные опросники;
- проективные методы;
- самооценка;
- анализ продуктов деятельности (проектов, практических, творческих работ) и т.д.

## **Примерные контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.**

1. Бег 100м (юноши и девушки) – без учёта времени.
2. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши) – без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Плавание 50м (юноши и девушки) – без учёта времени.
8. Бег на лыжах 2000м (девушки), 3000м (юноши) – без учёта времени.
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

## **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И СООБЩЕНИЙ**

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) на занятие физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного - двух спортсменов)
8. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
9. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
10. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движения, силы и выносливости.
11. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
12. Специальная физическая подготовка спортсмена.
13. Техничко-тактические действия в избранном виде спорта.
14. Совершенствование психофизических способностей.
15. Формирование профессионально значимых свойств личности.
16. Современное состояние здоровья молодежи.
17. Современное состояние физической культуры и спорта.
18. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
19. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

## Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура» для самостоятельной работы студентов.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры:
  - физическое воспитание;
  - физическое развитие;
  - профессионально-прикладная физическая культура;
  - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - фоновые виды физической культуры;
  - средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в ВУЗе.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
15. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
16. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
17. Здоровый образ жизни студента.
18. Влияние окружающей среды на здоровье.
19. Наследственность и ее влияние на здоровье.
20. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
21. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
22. Самооценка собственного здоровья.
23. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
24. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
25. Режим труда и отдыха.
26. Организация сна.
27. Организация режима питания.
28. Организация двигательной активности.
29. Личная гигиена и закаливание.
30. Гигиенические основы закаливания.
31. Закаливание воздухом.
32. Закаливание солнцем.
33. Закаливание водой.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Культура межличностных отношений.
36. Психофизическая регуляция организма.
37. Культура сексуального поведения.
38. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
39. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
40. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
41. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

42. Формы самостоятельных занятий.
43. Содержание самостоятельных занятий.
44. Возрастные особенности содержания занятий.
45. Расчет часов самостоятельных занятий.
46. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
47. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
48. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
49. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
50. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
51. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
52. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
53. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
54. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
55. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
56. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
57. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
58. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
59. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
60. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
61. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
62. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
63. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
64. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
65. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
66. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
67. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
68. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
69. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
70. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
71. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
72. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
73. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
74. Специальная физическая подготовка.
75. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
76. Структура подготовленности спортсмена.
77. Техническая подготовленность спортсмена.
78. Физическая подготовленность спортсмена.
79. Тактическая подготовленность спортсмена.
80. Психическая подготовленность спортсмена.
81. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсмена как разновидность специальной физической подготовки.
82. Интенсивность физических нагрузок.
83. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
84. Характеристика нулевой зоны интенсивности.

85. Характеристика первой тренировочной зоны.
86. Характеристика второй тренировочной зоны.
87. Характеристика третьей тренировочной зоны.
88. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
89. Значение мышечной релаксации.
90. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
91. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
92. Формы занятий физическими упражнениями.
93. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
94. Общая и моторная плотность занятия.
95. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
96. Массовый спорт. Его цели и задачи.
97. Спорт высших достижений.
98. Единая спортивная классификация.
99. Национальные виды спорта.
100. Студенческий спорт, его организационные особенности.
101. Спорт в ВУЗе.
102. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
103. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
104. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
105. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
106. Студенческие спортивные соревнования.
107. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
108. Система студенческих спортивных соревнований – Внутри вузовские, межвузовские, международные.
109. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
110. Международные студенческие спортивные соревнования.
111. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
112. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
113. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
114. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
115. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
116. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
117. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
118. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
119. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих
  120. - выносливость;
  121. - силу;
  122. - Скоростно-силовые качества и быстроту;
  123. - гибкость;
  124. - координацию движений;

125. 26. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
126. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
127. Характеристика влияния избранного вида спорта (системе физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
128. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных амплуа, для разных весовых категорий и т. п.).
129. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях ВУЗа.
130. Перспективное планирование подготовки.
131. Текущее и оперативное планирование подготовки.
132. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
133. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
134. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
135. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
136. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
137. Виды диагностики, ее цели и задачи.
138. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
139. Методы стандартов, антропометрических индексов, программ, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
140. Педагогический контроль, его содержание и виды.
141. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
142. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
143. Дневник самоконтроля.
144. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
145. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
146. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.
147. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
148. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
149. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
150. Методика оценки быстроты и гибкости.
151. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
152. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
153. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
154. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
155. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
156. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
157. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.

158. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
159. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
160. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
161. Место ППФП в системе физического воспитания.
162. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
163. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
164. Методика подбора средств ППФП студентов.
165. ППФП студентов на учебных занятиях.
166. ППФП студентов во внеучебное время.
167. Система контроля ППФП студентов.
168. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
169. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
170. Методические основы производственной физической культуры.
171. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, средств и методов ПФК.
172. Производственная физическая культура в рабочее время.
173. Вводная гимнастика.
174. Физкультурная пауза.
175. Физкультурная минутка.
176. Микропауза активного отдыха.
177. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
178. Физическая культура и спорт в свободное время.
179. Утренняя гигиеническая гимнастика.
180. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
181. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
182. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
183. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
184. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
185. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

### **Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике**

#### Общие требования охраны труда.

К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой в объеме учебной нагрузки.

При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед.аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения,

оказывает первую доврачебную помощь и принимает меры по доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### Требования охраны труда перед началом занятий.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

Провести разминку.

#### Требования охраны труда во время занятий.

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

При получении травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, Сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования охраны труда по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заменить спортивную форму на повседневную одежду.

### **Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины средств и информационных систем лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к needs лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

### **Занятия семинарского типа**

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, про-

водятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиболее важному средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

#### **Выполнение домашнего задания**

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- Степень и уровень выполнения задания;
- Аккуратность в оформлении работы;
- Использование специальной литературы;
- Сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

#### **Эссе (реферат)**

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

#### **Групповые и индивидуальные консультации**

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на контактную работу.