Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файрузович
Должность: Директор
Дата подписания: 17.02.2026 09:50:16
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15aca386f5219d5113d727fe4da78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Утверждаю
Заместитель директора
по образовательной деятельности
_____ И.П. Михайлова
«1» марта 2024 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование
На базе: основного общего образования
Квалификация: программист
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения: 2024

Елабуга, 2024

1. Цели освоения дисциплины

формирование знаний по:

- принципам и методам физического воспитания
- современным системам физических упражнений
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

формирование умений по:

- использованию творческих средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития
- созданию здорового образа жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности
- ведению здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура находиться в общем и гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование. Осваивается на втором-пятом курсе (3,4,5 и 6 семестр).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины формируются компетенции:

Шифр компетенции	**Расшифровка приобретаемой компетенции**
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- принципы и методы физического воспитания
- современные системы физических упражнений
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

- В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- - использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития

- - формировать здоровый образ жизни с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности
- - вести здоровый стиль жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины в часах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 196 часов.

Форма промежуточного контроля дисциплины: 4 семестр – зачет, 6 семестр – дифференцированный зачет

Разделы и темы дисциплины		Семестр	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
Тема 1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	3, 4, 5, 6	0	68	0	2	Доклад
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Осно вы здорового питания	3, 4, 5, 6	0	48	0	2	Сообщение
Тема 3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3, 4, 5, 6	0	50	0	4	Контрольная работа
Итого			**0**	**166**	**0**	**8**	
Консультации (часов)		**0**					
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, другие формы аттестации) (часов)		**0**					
Всего по дисциплине (часов)		**196**					

4.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (лек/практ/ самост)	Уровень освоения*
1	**2**	**3**	**4**
Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**70 (0/68/2)**	
	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов		*1*
	Практические занятия Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	68	*1*
	Самостоятельная работа обучающегося Литература: Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	*2*
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания	**Содержание учебного материала**	**50 (0/48/2)**	
	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания		*1*
	Практические занятия Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания	46	*2*
	Самостоятельная работа обучающегося Литература: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 25.08.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	*2*
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими	**Содержание учебного материала**	**50 (0/46/4)**	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	*1*

упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Практические занятия** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	46	*2*
	Самостоятельная работа обучающегося Литература: Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html (дата обращения: 02.09.2021). - Режим доступа : по подписке.	2	*2*
Итого		**174 (0/166/8)**	
Консультации		0	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		0	
Всего по дисциплине		**196**	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4.3. Структура и содержание самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа в учебном плане не предусмотрена

5. Образовательные технологии

Освоение дисциплины «Физическая культура» предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике. Выполнение заданий требует использования не только учебников и пособий, но и информации, содержащейся в Интернете.

На лекциях и практических занятиях используются:

- информационная и презентационная лекция;
- беседы и дискуссии.

Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах

Номер темы	Наименование темы	Форма проведения занятия	Объем в часах
Тема 1	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	Собеседование	2
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Основы здорового питания	Собеседование	2
Тема 3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Собеседование	2
Всего по дисциплине			6

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Тест (ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8)

Пример вопросов теста:

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике? а) Физический труд б) Умственный труд в) Сельскохозяйственный труд г) Интеллектуальный труд
2. Какая мышца сокращается самопроизвольно? а) Сердечная мышца б) Ромбовидная мышца в) Икроножная мышца г) Трапециевидная мышца
3. В чем проявляется утомление? а) Ощущается прилив сил б) Улучшается память в) Уменьшается сила и выносливость мышц г) Улучшается координация.

Контрольная работа (ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8)
Пример заданий:

1. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
2. Влияние скандинавской ходьбы на организм человека.
3. Влияние быстрой ходьбы на организм человека.

6.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Примерные Вопросы к дифференцированному зачету и зачету и зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. Здоровье как социальная категория.

7 Таблица соответствия компетенций, критериев оценки их освоения и оценочных средств

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения**	**Оценочные средства**	**Критерии оценивания результатов обучения (баллы)**			
			2	3	4	5
ОК 1	Знать актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает, допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень знаний

	Уметь распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений
ОК-2	Знать номенклатуру информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений

	Уметь определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений
ОК 3	Знать содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений

	самообразования					
ОК 4	Знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений
ОК 08	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	Тесты по темам Контрольные работы по темам	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом	Демонстрирует высокий уровень умений

	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	грубые ошибки		объёме	

8. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях и решении задач. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.

При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте http://dic.academic.ru.

При подготовке обучающихся по темам используются конспекты лекций и источники основной и дополнительной литературы. Подготовка докладов осуществляется с использованием нормативно-правовых документов и учебников.

Устный опрос по этой теме проводится в форме беседы. Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях и решении задач. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.

Решение задач проводится в группе с обсуждением хода решения, применяемых, схем, способов, проверкой результатов и проведением работы над ошибками.

Тестирование проводится после ознакомления с материалом темы. Обучающийся выполняет тестирование, рассчитанное по времени на 40-50 минут, на бумажном носителе. Тест включает в себя задания разного типа: на выбор одного или нескольких правильных ответов, на соответствие, краткий и числовой ответ. Для прохождение теста дается одна попытка. Далее сверяются и обсуждаются результаты с определением правильных ответов.

Промежуточная аттестация по этой дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета и зачета. При подготовке к дифференцированному зачету и зачету необходимо опираться, прежде всего, на источники, которые разбирались на лекционных занятиях и на материалы практических занятий. В каждом билете дифференцированного зачета содержится два вопроса.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб.

пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 25.08.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html (дата обращения: 02.09.2021). - Режим доступа : по подписке.

9.2. Дополнительная литература:

1. Казакова, Т. Н. Теория и методика адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т. Н. Казакова. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 27 с. — ISBN 978-5-7782-2622-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118477 (дата обращения: 14.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. ЭБС «Лань»

2. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура / Вайнер Э. Н. - Москва : ФЛИНТА, 2018. - 144 с. - ISBN 978-5-89349-557-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893495577.html (дата обращения: 14.09.2021). - Режим доступа : по подписке.

3. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. - Москва : ВЛАДОС, 2010. - 389 с. (Учебное пособие для вузов) - ISBN 978-5-305-00242-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html (дата обращения: 14.09.2021). - Режим доступа : по подписке.

Руководитель библиотеки Л.В.Беляева

10. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Наименование дисциплины	Наименование кабинета, перечень оборудования
ОГСЭ.05	Спортивный зал

Физическая культура/Адаптивная физическая культура	Комплект мебели для преподавателя – 1 шт., гантели – 2 шт., велотренажер – 2 шт., штанга – 3 шт., универсальный тренажер – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., «римский стул» для пресса – 2 шт., пара стоек – 1 шт., диски тяжелоатлетические – 2 шт., скамья универсальная – 1 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., резиновый коврик – 3 шт., гимнастическая стенка – 1 шт. Спортивный зал Комплект мебели для преподавателя – 1 шт., посадочные места для учащихся – 25 шт., Спортивное оборудование: ворота – 2 шт., корзины баскетбольные – 4 шт., волейбольная сетка – 1 шт., шведские стенки – 6 шт., маты – 4 шт., вешалка – 1 шт., теннисная сетка – 1 шт., перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям.

11. Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Условия обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- учебные аудитории, в которых проводятся занятия со студентами с нарушениями слуха, оборудованы мультимедийной системой (ПК и проектор), компьютерные тифлотехнологии базируются на комплексе аппаратных и программных средств, обеспечивающих преобразование компьютерной информации доступные для слабовидящих формы (укрупненный текст);
- в образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения: кейс-метод, метод проектов, исследовательский метод**,** дискуссии в форме круглого стола**,** конференции, метод мозгового штурма.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Утверждаю
Заместитель директора
по образовательной деятельности
_____ И.П. Михайлова
«1» марта 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование
(код и наименование специальности)

Программист
(квалификация выпускника)

Елабуга, 2024

Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения**	**Оценочные средства**	**Критерии оценивания результатов обучения (баллы)**			
			2	3	4	5
ОК 1	Знать актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает, допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень знаний

	профессиональной деятельности					
	Уметь распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений

	результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)					
ОК-2	Знать номенклатуру информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений
	Уметь определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическу	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет, демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений

	ю значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска					
ОК 3	Знать содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений

	самообразования					
ОК 4	Знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений
ОК 08	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень знаний

	физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения					
	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Тесты по темам Контрольные работы по темам Вопросы к дифференцированному зачету и зачету	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объёме	Демонстрирует высокий уровень умений

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Темы заданий для контрольной работы
ОГСЭ.04 Физическая культура
(ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8)

Тема 1.

4. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
5. Влияние скандинавской ходьбы на организм человека.
6. Влияние быстрой ходьбы на организм человека.
4. Этапы онтогенеза человека.
5. Факторы, влияющие здоровье человека.
6. Средства физической культуры.
7. Устойчивость организма человека.
8. Двигательные и вегетативные функций организма человека.
9. Гиподинамия.
10. Принципы здорового образа жизни.
11. Функциональные резервы организма.
12. Факторы, оказывающие влияние на здоровье.
13. Элементы здорового образа жизни студента.

Тема 2.

1. Объективные факторы, влияющие на психофизическое состояние студентов.
2. Субъективные факторы, влияющие на психофизическое состояние студентов.
3. Работоспособность.
4. Психоэмоциональное и функциональное перенапряжение студентов.
5. Методы физического воспитания.
6. Физические качества человека.
7. Развитие физических качеств человека.
8. Совершенствование физических качеств человека.
9. Физическая подготовка.
10. Массовая физическая культура.
11. Оздоровительная тренировка.
12. Способы обучения физическим упражнениям.
13. Принципы обучения физическим упражнениям.

Тема 3.

1. Циклические виды спорта.
2. Ациклические виды спорта.
3. Смешанный тип видов спорта.
4. Планирование учебно-тренировочных занятий.
5. Контроль тренировочных занятий.
6. Виды диагностики.
7. Медицинские группы.
8. Самоконтроль занимающихся.
9. Показатели самоконтроля.
10. Критерии физического развития

Критерии оценки:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
студент раскрывает теоретический вопрос, практическое задание выполняет без ошибок, уверенно отвечает на дополнительные вопросы	студент раскрывает теоретический вопрос, практическое задание выполняет без ошибок, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно, допускает не точности в определениях.	студент раскрывает теоретический вопрос не в полной мере, допускает неточности в формулировках (1-2 ошибки), практическое задание выполнено частично, с допущением ошибок в расчётах	Теоретический вопрос не раскрыт, практическое задание не выполнено.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Тестовые задания
(ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8)

4. Какие виды трудовой деятельности различают на практике? а) Физический труд б) Умственный труд в) Сельскохозяйственный труд г) Интеллектуальный труд
5. Какая мышца сокращается самопроизвольно? а) Сердечная мышца б) Ромбовидная мышца в) Икроножная мышца г) Трапециевидная мышца
6. В чем проявляется утомление? а) Ощущается прилив сил б) Улучшается память в) Уменьшается сила и выносливость мышц г) Улучшается координация.
7. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям? а) Кувырок б) Толкание ядра в) Ходьба на лыжах г) Езда на велосипеде
8. Что является компонентами здорового образа жизни? а) Прием энергетических коктейлей б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
9. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно? а) Овощи, фрукты и мясные продукты б) Каши и молочные продукты в) Копченую колбасу г) Сладости
10. Что является вредными привычками? а) Курение б) Прием алкоголя и наркотиков в) Прогулки за городомг) Занятия танцами
11. Состояние физического, духовного и социального благополучия а) Отсутствие болезней б) Хорошее само-чувствие в) Комфортное состояние
12. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? а) Повышает жизненные силы и функци- ональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижа- ет выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет
13. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями? а) Долго отдыхать после каждого упражнения б) Пополнять растраченные калории едой и напитками в) Больше активно двигаться г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
14. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта б) Монотонность занятий ходьбой в) Можно заниматься в любом возрасте г) Легко дозировать нагрузкупо самочувствию
15. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим? а) Бокс б) Ходьба в) Плавание г) Тяжелая атлетика
16. Какую пользу приносят занятия циклическими видами? а) Повышают силовые способности б) Увели- чивают количество жировой ткани в) Улучшают потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффектив- ность работы сердца
17. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут
18. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий? а) 120-140 шагов в минуту б) Свыше 140 в) Не более80 шагов в минуту г) 80-100 шагов в минуту
19. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом бего-вых упражнений? а) 4 часа б) 2 часа в) 1 час г) 10 минут
20. Задачи физического воспитания: а) Воспитание спортсменов массовых разрядов б) Воспитание спортс-менов высших разрядов в) Укрепление здоровья г) Гармоничное развитие личности
21. Каковы задачи мышечной релаксации? а) Увеличение длины мышечных

волокон б) Увеличение толщи-ны мышечных волокон в) Выведение продуктов распада из работавших мышц г) Снятие напряжения

22. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? а) Развитие силы б) Раз- витие выносливости в) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта г) Преиму- щественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

23. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? а) Основная б) Подготовительная в) Заключи- тельная г) Дополнительная

24. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? а) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других б) Произвольное расслабление отдельных мышц в) Удары по напряженной мышце г) Стати- ческое напряжение

25. Какую пользу приносит утренняя гимнастика? а) Снижает активность физического состояния б) Способ-ствует усилению кровообращения и обмена веществ в) Повышает работоспособность г) Ухудшает настроение

26. Как правильно дышать при выполнении упражнений? а) Задерживать дыхание б) Не обращать вниманияна дыхание в) Ритмично г) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

27. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? а) Сколько захочется б)2-4 раза в) Более 20-30 раз г) Не менее 8-12 раз

28. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? а) Упражнения для спины и брюшного пресса б) Упражнения на гибкость в) Упражнения типа потягивания, дыхательные упражнения г) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

29. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку а) Упражнения для развития гиб- кости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спи- ны и брюшного пресса)

30. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднима- ние верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине

31. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. а) Поднимание ног и таза лежана спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине

32. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног а) Прыжки б) Приседания в) Сгибание и разгиба- ние рук в упоре лежа г) Подтягивание в висе

33. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? а) Средством развития физических качеств б) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных си- стем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний в) Средством повышения работоспособности г) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

34. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положе- нии сидя? а) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз б) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц в) Ничего не делать г) Подвинуть ближе монитор компьютера

35. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле а) Держать верхнюю часть спины и шею прямо б) Чаще менять положение ног в) Сидеть, закинув ногу за ногу г) Сидеть долго в одном положении

36. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой а) +30С, в дальнейшем по- вышая температуру воды б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды в) +50С, в дальнейшем повышая темпе- ратуру воды г) +30С, в

дальнейшем снижая температуру воды

37. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом? а) День недели б) Время суток в) Температу -ра воздуха г) Влажность

38. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать орга - низм следует: а) в зависимости от режима дня б) от 2 до 5 раз в год в) без длительных перерывов г) круглогодично

39. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур: а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной г) Воздушные ванны, обтирание, обливание

40. Какую пищу называют органической, живой? а) Мясо б) Морепродукты 3.Овощи 4.Орехи

41. Какие продукты вызывают избыточный вес? а) Овощи б) Фрукты в) Жареные и жирные блюда г) Сосиски

42. При каких условиях вес человека будет стабильным? а) При получении количества энергии равной расходуемой б) При ежедневных активных занятиях спортом в) При получении недостаточного количества калорий г)При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

43. Назовите продукты с низким гликемическим индексом? а) Свекла б) Бананы в) Греча г) Макароны.

Критерии оценки тестирования

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
студент выполнил 91-100% и набрал 91-100 баллов.	студент выполнил 71-90% и набрал 71-90 баллов.	студент выполнил 60-70% и набрал 60-70 баллов.	студент выполнил менее 0-59% и набрал 0-59 баллов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ И ЗАЧЕТУ
(ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8)
ОГСЭ.04 Физическая культура

4. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
5. Понятия в области физической культуры.
6. Здоровье как социальная категория.
7. Уровень здоровья как характеристика общества.
8. Правила рационального питания.
9. Современные системы питания.
10. Оценка уровня здоровья.
11. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Особенности кардиореспираторных нагрузок.
13. Основы силовых физических нагрузок.
14. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
15. Цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
16. Критерии дозирования физических нагрузок.
17. Субъективные показатели самоконтроля.
18. Объективные показатели самоконтроля.
19. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Роль физической активности в жизнедеятельности человека.

Критерии оценки на дифференцированном зачете и зачете

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
«Зачтено»			«Незачтено»
студент раскрывает теоретический вопрос билета, практическое задание выполняет без ошибок, уверенно отвечает на дополнительные вопросы	студент раскрывает теоретический вопрос, практическое задание выполняет без ошибок, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно, допускает не точности в определениях.	студент раскрывает теоретический вопрос не в полной мере, допускает неточности в формулировках (1-2 ошибки), практическое задание выполнено частично, с допущением ошибок в расчётах	Теоретический вопрос не раскрыт, практическое задание не выполнено.