


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пашнанов Эрдне Лиджиевич
Должность: И.о. директора филиала
Дата подписания: 30.07.2024 11:48:06
Уникальный программный ключ:
f29e48b9891aa9797b1ae9fac0693fa267ac161d

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
Э.Л. Пашнанов

« 27 » 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура
по специальности
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем
квалификация – техник по защите информации**

Элиста, 2021 г.

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
Дисциплин общеобразовательного
цикла

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего
профессионального образования по
специальности 10.02.05 Обеспечение
информационной безопасности
автоматизированных систем

Протокол № 1
от « 20 » 08 2021 г.

председатель предметно-цикловой
комиссии
Болдырева А.Ю. Болдырева /

заместитель директора по учебно-
методической работе Новгородова /
Новгородова В.В. Новгородова /

составитель:

Бембетова Бембетова Г.Ю., первая квалификационная категория,
преподаватель физической культуры Калмыцкого филиала ФГБОУИ ВО
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

рецензенты:

Изтелеулова Изтелеулова Д.Ш., старший методист Калмыцкого филиала
ФГБОУИ ВО «Московский государственный гуманитарно-экономический
университет»

Миндяев Миндяев Ю.М., высшая квалификационная категория
преподаватель физического воспитания БПОУ РК «Элистинский
политехнический колледж»



СОДЕРЖАНИЕ

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОГСЭ. 04. Физическая культура для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУИ ВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет» Бембетовой Г.Ю.

Представленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Структура рабочей программы соответствует структуре примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов СПО.

В паспорте рабочей программы определена область применения программы, место учебной дисциплины в структуре образовательной программы, сформулированы цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, предусмотренные структурой учебной дисциплины, соответствуют тематическому содержанию учебной дисциплины. Содержание программы направлено на приобретение обучающимися знаний, умений, направленных на формирование общих компетенций, определенных ФГОС СПО по для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, и соответствует объему часов, указанному в рабочем учебном плане.

Материально-техническое обеспечение включает наличие учебного кабинета, оснащенного оборудованием и техническими средствами обучения.

Информационное обеспечение обучения содержит перечень современных учебных изданий, дополнительной литературы и интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины содержит умения, знания, профессиональные, общие компетенции, формы, методы контроля оценки результатов обучения и осуществляется преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Рабочая программа позволит студентам в достаточной мере освоить учебную дисциплину, овладеть общими и профессиональными компетенциями, необходимых для качественного освоения программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рекомендуется к применению в учебном процессе Калмыцкого филиала ФГБОУИ ВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет».



Миндяев Ю. М., высшая квалификационная категория, преподаватель физического воспитания БПОУ РК «Элистинский политехнический колледж»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОГСЭ. 04. Физическая культура для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУИ ВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет» Бембетовой Г.Ю.

Представленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Структура рабочей программы соответствует структуре примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования.

Рецензируемая рабочая программа учебной дисциплины имеет чёткую структуру и включает все необходимые компоненты.

В паспорте рабочей программы определена область применения программы, отражено место учебной дисциплины в структуре образовательной программы, раскрываются цели, задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.

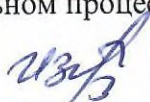
Объем учебной дисциплины, виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины раскрывают структуру и содержание учебной дисциплины. Указанные объем часов максимальной, обязательной аудиторной учебной нагрузки, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и форма промежуточной аттестации соответствуют учебному плану. Виды самостоятельной работы позволяют привить обучающимся умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, обеспечить высокий уровень успеваемости в период обучения. В тематическом плане и содержании учебной дисциплины раскрывается последовательность изучения разделов и тем программы, показываются распределение учебных часов по разделам, темам и указывается уровень освоения. Дидактические единицы, отраженные в содержании учебного материала, направлены на качественное усвоение учебного материала. Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний предусмотрены практические занятия.

Условия реализации учебной дисциплины определяют требования к необходимому материально-техническому обеспечению к оборудованию учебного кабинета и техническим средствам обучения. Информационное обеспечение обучения содержит современный перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины содержит результаты обучения, формы и методы контроля и оценки результатов обучения, которые осуществляются преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Рецензируемая рабочая программа рекомендуется для реализации в образовательном процессе.

Рецензент



Изтелеуова Д.Ш., старший методист Калмыцкого филиала ФГБОУИ ВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре примерной основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	172
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	162
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
II курс 3 семестр		24	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала	2	ОК 8
	Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры: в спортзале, тренажерном зале и на летней площадке. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Практические занятия:	8	
	Освоение техники беговых упражнений. Старт и стартовый разгон. Финиширование.		
	Бег на короткие дистанции 30 м, 60м, 100 м.		
	Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).		
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Практические занятия:	8	
	Обучение техники передачи мяча.		
	Совершенствование техники верхней - нижней передачи мяча.		
	Подачи и приём мяча сверху, снизу, сбоку.		
	Разучивание нападающего удара. Блокирование нападающего удара.		
Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 8
	Практические занятия:	6	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	Совершенствование бросков мяча в кольцо.		

	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
II курс 4 семестр		26	
Настольный теннис.	Содержание учебного материала	6/4	ОК 8
	Практические занятия:	4	
	Передвижения теннисиста.		
	Приёмы и передачи с левой и правой сторон. Поддачи с левой и правой сторон. Нападающие удары.		
Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала	4	ОК 8
	Практические занятия:	4	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.		
	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	8	ОК 8
	Практические занятия:	8	
	Техника безопасности занятий. ОФП (общая физическая подготовка): однократный прыжок в длину с места.		
	Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц.		
	ОФП: подъем туловища из положения лёжа.		
	ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	Практические занятия:	10	
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Прием контрольных нормативов		
III курс 5 семестр		34	
Учебно-тренировочные занятия	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	Практические занятия:	12	

Легкая атлетика	Повторение техники беговых упражнений.		
	Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).		
	Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши)		
	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).		
	Прием контрольных нормативов		
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	Практические занятия:	12	
	Совершенствование техники подачи и прием мяча сверху, снизу, сбоку.		
	Совершенствование техники нападающего удара.		
	Блокирование нападающего удара.		
	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.		
Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	Практические занятия:	10	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	Совершенствование бросков мяча в кольцо.		
	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.		
III курс 6 семестр		24	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	Практические занятия:	10	
	Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц.		
	ОФП: однократный прыжок в длину с места.		
	ОФП: подъем туловища из положения лёжа.		
	ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).		
	Прием контрольных нормативов		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	14	ОК 8
	Практические занятия:	14	
	Бег 100 м.		
	Зачет по видам: бег на 100 м., 400 м.		

	Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши).		
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Прием контрольных нормативов.		
IV курс 7 семестр		34	
Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	ОК 8
	Практические занятия:	16	
	Совершенствование техники беговых упражнений.		
	Старт и стартовый разгон. Финиширование.		
	Бег 60 м, 100 м		
	Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).		
	Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши).		
	Прием контрольных нормативов		
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	18	ОК 8
	Практические занятия:	18	
	Совершенствование техники передачи мяча.		
	Совершенствование техники верхней - нижней передачи мяча.		
	Подачи и приём мяча сверху, снизу, сбоку.		
	Совершенствование нападающего удара. Блокирование нападающего удара.		
	Учебная игра.		
	Прием контрольных нормативов		
IV курс 8 семестр		20	
Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 8
	Практические занятия:	12	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	Совершенствование бросков мяча в кольцо.		
	Правила игры. Техника безопасности игры.		

	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	Учебная игра		
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	ОК 8
	Практические занятия:	10	
	Выполнение ОРУ на все группы мышц.		
	ОФП:подъем туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).		
	Однократный прыжок в длину с места		
	Прием контрольных нормативов.		
Промежуточная аттестация		8	
Всего		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедиа проектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные печатные источники:

1. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 19-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст : непосредственный.

3.2.2 Электронные источники

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php> - теория и практика физической культуры
2. <http://elib.mosgu.ru> – каталог библиотеки
3. <http://lfksport.ru/> - лечебная физкультура и спортивная медицина
4. <https://paralymp.ru/>-Официальный сайт Паралимпийского комитета России
5. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
7. <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
8. <http://www.mossport.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

3.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные занятия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются совместно с другими обучающимися в учебных группах, а также индивидуально, в соответствии с графиком индивидуальных занятий.

При этом необходимо учитывать несколько аспектов:

- особенности нозологии обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- психоэмоциональное состояние обучающихся;
- психологический климат, который сложился в студенческой группе;
- настрой отдельных обучающихся и группы в целом на процесс обучения.

При организации учебных занятий в учебных группах используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, создания комфортного психологического климата в группе.

В образовательной деятельности применяются материально-техническое оснащение, специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными особенностями здоровья, электронные образовательные ресурсы в адаптированных формах.

Специфика обучения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предполагает использование игрового, практико-ориентированного, занимательного материала, который необходим для получения знаний и формирования необходимых компетенций. Подготовка обучающимися заданий для учебных занятий должна сочетать устные и письменные формы в соответствии с их особенностями здоровья.

Для того чтобы предотвращать наступление у обучающихся с инвалидностью и обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, быстрого утомления можно использовать следующие методы работы:

- чередование умственной и практической деятельности;
- преподнесение материала с использованием средств наглядности;
- использование технических средств обучения, чередование предъявляемой на слух информации с наглядно-демонстрационным материалом.

При освоении дисциплин инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение должно отводиться проведению с ними индивидуальной работы со стороны преподавателей. В индивидуальную работу включается:

- индивидуальная учебная работа (консультации), то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы;
- индивидуальная воспитательная работа.

Особенности обучения обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обучающегося, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата, необходимо посоветовать использовать вспомогательные средства для усвоения программы, например, диктофон и другие электронные носители информации.

При проведении аудиторных занятий с обучающимися, имеющими осложнения с моторикой рук, возможно использование следующих вариантов работы:

- обеспечение обучающихся электронными текстами лекций и заданий к учебным занятиям;
- использование технических средств фиксации текста (диктофоны) с последующим составлением тезисов лекции в ходе самостоятельной работы обучающегося, которые они впоследствии могут использовать при подготовке и ответах на учебных занятиях.

Одним из видов работы для обучающихся, испытывающих трудности в письме может быть подготовка к учебным занятиям таких заданий, которые не требуют от них написания длинных текстов ответов. Наиболее оптимальным вариантом такого задания, выполняемого в письменной форме, может служить тестовое задание. Использование тестирования обучающихся необходимо совмещать с обсуждением вариантов ответов.

Контроль знаний можно вести как в устном, так и в письменном виде.

Особенности обучения обучающихся с нарушением слуха.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией рекомендуется использовать следующие педагогические принципы:

- наглядности преподаваемого материала;
- индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- использования информационных технологий;
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия обучающимися с нарушением слуха.

Обучающемуся с нарушением слуха следует предложить занять место на передних партах аудитории, а преподавателю больше времени находиться рядом с рабочим местом этого обучающегося. Учитывая, что такие обучающиеся лучше понимают по губам, желательно располагаться к ним лицом, говорить громко и четко.

Для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися рассматриваемой группы, рекомендуется применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств. Сложные для понимания темы следует снабжать как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Контроль знаний обучающихся указанной нозологии может вестись преимущественно в письменном виде, но для развития устной речи, рекомендуется предложить обучающемуся рассказать ответ на задание в тезисах.

Особенности обучения обучающихся с нарушением зрения.

Специфика обучения слабовидящих обучающихся заключается в следующем:

- необходимо дозировать учебную нагрузку;
- применять специальные формы и методы обучения, технические средства, позволяющие воспринимать информацию, а также оптические и тифлопедагогические устройства, расширяющие познавательные возможности обучающихся;

- увеличивать искусственную освещенность помещений, в которых занимаются обучающиеся с пониженным зрением.

При зрительной работе у слабовидящих обучающихся быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность, поэтому необходимо проводить небольшие перерывы или переключение рабочей активности.

При чтении лекций, слабовидящим обучающимся следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности. Кроме того необходимо использовать специальные программные средства для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. информация по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, на электронном носителе, в печатной форме увеличенным шрифтом и т.п.);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно и др.).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов, а также может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Применять знания в своей профессиональной деятельности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p>

Перечень заданий для подготовки к дифференцированному зачету по
дисциплине
«Физическая культура»
специальность 10.02.05. Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем

Вариант-1

Задание (теоретическое) № 1.

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант(ы) ответа.

1. Физическая культура представляет собой...
 - а) учебный предмет;
 - б) выполнение упражнений;
 - в) процесс совершенствования возможностей человека;
 - г) часть человеческой культуры.
2. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
 - а) бокс;
 - б) ходьба и бег;
 - в) спортивная гимнастика;
 - г) единоборства.
3. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
 - а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
 - б). Вода, белки, жиры и углеводы.
 - в). Белки, жиры, углеводы.
 - г). Жиры и углеводы.
4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....
 - а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности людей;
 - в) сохранение и улучшение здоровья людей;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
5. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
 3. упражнения «на выносливость».
 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
 5. упражнения «на силу».
 - б. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6
6. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
 - а) самонаблюдение;
 - б) самоконтроль;
 - в) самочувствие;
 - г) все вышеперечисленное.
7. Как остановить обильное венозное кровотечение?
 - а) наложить давящую повязку;

- б) наложить жгут;
- в) обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
- г) продезинфицировать спиртом и обработать йодом;
- д) посыпать соль

8. Во время тяжёлой физической работы в помещении с высокой температурой воздуха и влажностью возможен

- а) солнечный удар;
- б) травматический шок;
- в) травматический токсикоз;
- г) тепловой удар.

9. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

10. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

ВАРИАНТ № 2

Задание (теоретическое) № 1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант(ы) ответа.

1. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

2. Что такое закаливание?

- а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

3. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

4. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

5. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) общая физическая подготовка;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) занятия легкой атлетикой;
- г) специальная физическая подготовка.

6. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

7. Перелом – это:

- а) разрушение мягких тканей костей;
- б) трещины, сколы, раздробление костей;
- в) трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела.

8. Внезапно возникающая потеря сознания — это:

- а) шок;
- б) обморок;
- в) мигрень;
- г) коллапс

9. Артериальное кровотечение возникает при:

- а) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
- б) поверхностном ранении;
- в) неглубоком ранении в случае повреждения любого-го из сосудов

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

Условия выполнения задания:

1. Задание выполняется на аудиторном занятии.
2. Время выполнения задания № 1: 10 мин
3. Оборудование: ручка, бумага.

Задание (практическое) № 2

Выполните контрольные нормативы с соблюдением требований, без ошибок.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Гимнастика						
Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м	9,0	7,0	6,0	9,5	7,5	6
Волейбол						
1. Передачи мяча (верхние – нижние) – передачи выполняются над собой, высота 1 метр.	14	12	10	12	10	6
2. Нападающий удар	Техника выполнения					