



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности**

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

**квалификация
программист**

**г. Котлас
2025**

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

Н.Е. Гладышева
29 05 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала

О.В. Шергина
30 05 2025

ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин
Протокол от 22 05 2025 № 10
Председатель _____ Н.А. Иванова

РАЗРАБОТЧИК:

Ярычевская Светлана Владимировна – преподаватель Котласского речного училища – структурного подразделения Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025 № 138 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31.03.2025, регистрационный № 81696) по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», профессиональным стандартом 06.001 «Программист», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20.07.2022 № 424н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.08.2022, регистрационный № 69720), рабочей программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла СГ.00 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО

по специальности: 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

укрупнённой группы специальностей: 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04; ОК 08) в соответствии с ФГОС СПО и целевых ориентиров воспитания в соответствии с Программой воспитания.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания в соответствии с ФГОС и ПОП. Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися целевых ориентиров воспитания

Код и формулировка компетенции	Умения, знания	Целевые ориентиры воспитания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Гражданское воспитание Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан. Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и взаимодействовать для их достижения в профессиональной сфере.

		Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности, как возможности личного участия в решении общественных, государственных и общенациональных задач. Обладающий профессиональными качествами, необходимыми для дальнейшего развития морской и речной транспортной отрасли во всех регионах Российской Федерации. Проявляющий сознательное отношение к государственной политике по дальнейшему многоцелевому развитию Арктики и Северного морского пути, а также новых территорий, включенных в состав России: Донецкой Народной Республики и Херсонской области, имеющих выход к Азовскому и Черному морям. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины от внешних и внутренних посягательств, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народов России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Патриотическое воспитание Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность. Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам. Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности. Знающий историческую правду своей великой Родины, историю подвига арктических морских конвоев в годы Второй мировой войны, огромного вклада военных и гражданских моряков в Победу над фашисткой Германией. Умеющий чтить и помнить подвиг советского народа в Великой Отечественной войне. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность,
--	--	---

		демонстрирующий приверженность к родной культуре, морским и речным традициям, выбранной профессии и выполнению воинского долга. Выражающий готовность к защите рубежей Российской Федерации от внешних и внутренних посягательств, а также защите новых территорий, включенных в состав России, от военной угрозы, санкционного и экономического давления. Профессионально-трудовое воспитание Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны. Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности. Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности. Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе. Разделяющий корпоративные ценности и миссию работодателя. Помогающий реализовывать стратегию компании на рынке труда. Обеспечивающий собственную деятельность и действия подчиненных при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. Демонстрирующий знания и умения в профессиональной деятельности,
--	--	--

		обеспечивающие безаварийную работу при исполнении должностных обязанностей и сохранения здоровья и жизни членов экипажа. Умеющий самостоятельно определять цели профессиональной деятельности и разрабатывать планы для их достижения, осуществлять, контролировать и корректировать профессиональную деятельность, использовать разрешенные законом все возможные ресурсы для достижения поставленных целей. Умеющий эффективно взаимодействовать, продуктивно работать в составе экипажа морского судна и судов внутреннего водного транспорта, с уважением относящийся к чужому труду.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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. Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

	деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Демонстрирующий уровень физической подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности, ежедневным выполнением физических упражнений и силовой гимнастики. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни - здоровое питание, соблюдение гигиены, режима занятий и отдыха, отказ от курения, а также употребления алкогольных напитков и энергетиков. Демонстрирующий высокую работоспособность при выполнении профессиональных задач и при необходимости способного заменить заболевшего члена экипажа. Умеющий беречь свое здоровье и здоровье экипажа выполнением специально разработанных инструкций и рекомендаций Минздрава РФ.
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	170
в т.ч. в форме практической подготовки	170
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	170
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч ²	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		30	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 1.5. Выполнение	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 2. Волейбол		30	ОК 04 ОК 08
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 2.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 2.7. Контроль	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08

выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Раздел 3. Баскетбол		28	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	4	ОК 04

Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 4. Гимнастика		18	ОК 04 ОК 08
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 4.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ		
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		

	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		8	ОК 04 ОК 08
Тема.5.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой		
	Практическое занятие. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.		
	Практическое занятие. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.		
Раздел 6. Футбол		8	ОК 04 ОК 08
Тема 6.1. Футбол	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие. Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.		
	Практическое занятие. Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.		
	Практическое занятие. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.		
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.		
Раздел 7. Лыжная подготовка		40	ОК 04 ОК 08

Тема 7.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	40	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	40	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов		
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков		
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	ОК 04 ОК 08
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.		
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств		

	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп Дифференцированный зачет		
Всего:		170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная аудитория: Спортивный комплекс:

- кабинет № 135 Раздевалка, № 136 Раздевалка, № 138 Отдел физического воспитания, № 139 Раздевалка, № 242 Спортивный зал, 1-П Тренажерный спортивный зал, 5-П Лыжная база, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные:

- спортивным оборудованием: площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал), электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.), тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.);

- для занятий лыжным спортом: лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

3.3. Организация образовательного процесса

3.3.1. Требования к условиям проведения учебных занятий

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества при необходимости может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия (например, вебинаров, форумов, чатов) в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения;
- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сочетания аудиторной работы с работой в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения;
- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий электронного и дистанционного обучения;
- организации групповой учебной деятельности обучающихся в электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» или с применением других платформ и сервисов для организации онлайн-обучения.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются: системы дистанционного обучения, системы организации видеоконференций, электронно-библиотечные системы, образовательные сайты и порталы, социальные сети и мессенджеры и т.д.

3.3.2. Требования к условиям консультационной помощи обучающимся

Формы проведения консультаций: групповые и индивидуальные.

3.3.3. Требования к условиям организации внеаудиторной деятельности обучающихся

Реализация учебной дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, укомплектованному электронными учебными изданиями.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет.

Доступ к электронно-информационной образовательной среде Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и библиотечному фонду, возможен с любого компьютера, подключённого к сети Интернет. Для доступа к указанным ресурсам на

территории Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» обучающиеся могут бесплатно воспользоваться компьютерами, установленными в библиотеке или компьютерными классами (во внеучебное время).

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Квалификация педагогических работников Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», участвующих в реализации образовательной программы, а также лиц, привлекаемых к реализации образовательной программы на других условиях, в том числе из числа руководителей и работников Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова» и иных организаций, должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и в профессиональном стандарте 06.015 «Специалист по информационным системам». Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенций на учебных занятиях. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
<u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенций на учебных занятиях. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

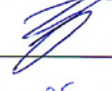
**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальности**

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

**квалификация
программист**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

 Н.Е. Гладышева
19 05 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор филиала

 О.В. Шергина
10 05 2025

ОДОБРЕНА

на заседании цикловой комиссии
гуманитарных и социально-экономических
дисциплинПротокол от 11.05.2025 № 10Председатель  Н.А. Иванова

СОГЛАСОВАНА

Заместитель начальника отдела контроля
выполнения технологических процессов и
информационных технологий Управления
Федеральной налоговой службы по
Архангельской области и Ненецкому
автономному округу

 М.А. Кальненков
19 05 2025

РАЗРАБОТЧИК:

Ярычевская Светлана Владимировна – преподаватель Котласского речного училища – структурного подразделения Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025 № 138 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31.03.2025, регистрационный № 81696) по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», профессиональным стандартом 06.001 «Программист», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20.07.2022 № 424н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.08.2022, регистрационный № 69720), рабочей программы учебной дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	25
2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	25
3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ	25
4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) являются частью нормативно-методического обеспечения системы оценивания качества освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением».

и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

КОС по учебной дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся в виде дифференцированного зачета.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 34 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля
Практическое задание	Практические занятия
Тест, тестовое задание	дифференцированный зачет

3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КАЖДОМУ ОЦЕНОЧНОМУ СРЕДСТВУ

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценки выполненного практического задания/письменной проверки

Оценка 5 ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

Оценка 4 ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

Оценка 3 ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной не грубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

Оценка 2 ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Оценка 1 ставится, если обучающийся совсем не выполнил ни одного задания.

Критерии оценки выполненного тестового задания

Результат аттестационного педагогического измерения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения учебной дисциплины для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания образовательных достижений обучающихся:

- за каждый правильный ответ ставится 1 балл;
- за неправильный ответ - 0 баллов.

Тестовые оценки можно соотнести с общепринятой пятибалльной системой. Оценивание осуществляется по следующей схеме:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета

Ответ оценивается на «отлично», если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает ошибок.

Ответ оценивается на «хорошо», если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу его излагает, не допускает существенных неточностей при ответах, умеет грамотно применять теоретические знания на практике, а также владеет необходимыми навыками решения практических задач.

Ответ оценивается на «удовлетворительно», если обучающийся освоил только основной материал, однако не знает отдельных деталей, допускает неточности и некорректные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала и испытывает затруднения при выполнении практических заданий.

Ответ оценивается на «неудовлетворительно», если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

4. БАНК КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Текущий контроль

4.1.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Комплект оценочных заданий №1 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения

Комплект оценочных заданий №2 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции

Комплект оценочных заданий №3 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Специальные упражнения прыгуна, ОФП

Комплект оценочных заданий №4 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100, челночный бег (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега

Комплект оценочных заданий №5 по Разделу 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика, Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость

Комплект оценочных заданий №6 по Разделу 2. Волейбол, Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения, Общая физическая подготовка (ОФП) (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Комплект оценочных заданий №7 по Разделу 2. Волейбол, Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Комплект оценочных заданий №8 по Разделу 2. Волейбол, Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Комплект оценочных заданий №9 по Разделу 2. Волейбол, Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару

Комплект оценочных заданий №9 по Разделу 2. Волейбол, Теме 2.5. Тактика игры в защите и нападении (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча

Комплект оценочных заданий №10 по Разделу 2. Волейбол, Теме 2.6. Основы методики судейства (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Отработка навыков судейства в волейболе

Комплект оценочных заданий №11 по Разделу 2. Волейбол, Теме 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение передачи мяча в парах

Комплект оценочных заданий №12 по Разделу 2. Волейбол, Теме 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Игра по упрощённым правилам волейбола

Комплект оценочных заданий №13 по Разделу 2. Волейбол, Теме 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Игра по правилам

Комплект оценочных заданий №14 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног

Комплект оценочных заданий №15 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.2. Передачи мяча. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса

Комплект оценочных заданий №16 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Комплект оценочных заданий №17 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног

Комплект оценочных заданий №18 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Игра по упрощённым правилам баскетбола

Комплект оценочных заданий №19 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Игра по правилам

Комплект оценочных заданий №20 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.6. Практика судейства в баскетболе (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Практика в судействе соревнований по баскетболу

Комплект оценочных заданий №21 по Разделу 3. Баскетбол, Теме 3.6. Практика судейства в баскетболе (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»

Комплект оценочных заданий №22 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.1. Строевые приемы (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Отработка строевых приёмов

Комплект оценочных заданий №23 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.2. Техника акробатических упражнений (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Отработка техники акробатических упражнений

Комплект оценочных заданий №24 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Разучивание и выполнение упражнений с гирями

Комплект оценочных заданий №25 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение комплекса ОРУ

Комплект оценочных заданий №26 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Контроль выполнения комплексов ОРУ.

Комплект оценочных заданий №27 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.

Комплект оценочных заданий №28 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Контроль комбинации на бревне, брусьях.

Комплект оценочных заданий №29 по Разделу 4. Гимнастика, Теме 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП

Комплект оценочных заданий №30 по Разделу 5. Атлетическая гимнастика, Теме 5.1. Атлетическая гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.

Комплект оценочных заданий №31 по Разделу 5. Атлетическая гимнастика, Теме 5.1. Атлетическая гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой

Комплект оценочных заданий №32 по Разделу 5. Атлетическая гимнастика, Теме 5.1. Атлетическая гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.

Комплект оценочных заданий №33 по Разделу 5. Атлетическая гимнастика, Теме 5.1. Атлетическая гимнастика (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.

Комплект оценочных заданий №34 по Разделу 6. Футбол, Теме 6.1. Футбол (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.

Комплект оценочных заданий №35 по Разделу 6. Футбол, Теме 6.1. Футбол (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.

Комплект оценочных заданий №36 по Разделу 6. Футбол, Теме 6.1. Футбол (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.

Комплект оценочных заданий №37 по Разделу 6. Футбол, Теме 6.1. Футбол (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.

Комплект оценочных заданий №38 по Разделу 7. Лыжная подготовка, Теме 7.1. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Комплект оценочных заданий №39 по Разделу 7. Лыжная подготовка, Теме 7.1. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов

Комплект оценочных заданий №40 по Разделу 7. Лыжная подготовка, Теме 7.1. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Подъёмы и спуски: техника подъёмов и спусков

Комплект оценочных заданий №41 по Разделу 7. Лыжная подготовка, Теме 7.1. Лыжная подготовка (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Первая помощь при травмах и обморожениях

Комплект оценочных заданий №42 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.

Комплект оценочных заданий №43 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Формирование профессионально значимых физических качеств

Комплект оценочных заданий №44 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста

Комплект оценочных заданий №45 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов

Комплект оценочных заданий №46 по Разделу 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), Теме 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (Аудиторная самостоятельная работа).

Задание: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп

4.2. Задания для промежуточной аттестации

Перечень

вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «СГ.04 Физическая культура» для обучающихся по специальности 09.02.11

Разработка и управление программным обеспечением

Перечень вопросов:

1. Профессионально-важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
2. Система физического воспитания.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ.
4. Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.

Промежуточная аттестация состоит из двух этапов: выполнение контрольных нормативов и тестирование.

ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Спецификация Банка тестовых заданий курсу учебной дисциплины.
2. Содержание Банка тестовых заданий.

Инструкция: выбери правильный ответ.

1. Компонентами здорового образа жизни являются...
 - а) прием энергетических коктейлей
 - б) походы в ночной клуб
 - в) правильное питание и режим дня
 - г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек
2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
 - а) 1944 г.
 - б) 1976 г.
 - в) 1980 г.
 - г) еще не проводились
3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
 - а) основ техники
 - б) ведущего звена техники
 - в) деталей техники
4. Физическая культура-это ...
 - а) стремление к высшим спортивным достижениям

- б) разнообразность развлекательной деятельности человека
 - в) часть человеческой культуры
5. Физическая подготовленность характеризуется...
- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
 - б) уровнем развития физических качеств
 - в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
 - г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности
6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:
- а) 85-90 уд./мин.
 - б) 80-84 уд./мин.
 - в) 60-80 уд./мин.
7. Основными показателями физического развития человека являются...
- а) антропометрические характеристики человека
 - б) результаты прыжка в длину с места
 - в) результаты в челночном беге
 - г) уровень развития общей выносливости
8. Физическое упражнение – это ...
- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
 - б) один из методов физического воспитания
 - в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется ...
- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
 - б) степенью преодолеваемых трудностей
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения
10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:
- а) 180-200 уд/мин
 - б) 170-180 уд/мин
 - в) 140-160 уд/мин
11. Что понимается под закаливанием?
- а) купание в холодной воде и хождение босиком
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
12. Что называется осанкой?
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
 - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
 - в) привычная поза человека в вертикальном положении
13. Под физическим развитием понимается...
- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
 - б) процесс совершенствования физических качеств
 - в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом
14. Главной причиной нарушения осанки является ...
- а) привычка определенным позам
 - б) слабость мышц
 - в) отсутствие движения во время школьных уроков
 - г) ношение сумки, портфеля в одной руке
15. Под быстротой как физическим качеством понимается ...

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
 - б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
 - в) способность человека быстро набирать скорость
16. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
- а) двигательных, гигиенических, просветительских задач
 - б) закаливающих, психологических, философских задач
 - в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
 - г) оздоровительных, образовательных, воспитательных задач
17. Что такое двигательный навык?
- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
 - б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
 - в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях
18. Чем характеризуется утомление?
- а) отказом от работы
 - б) временным снижением работоспособности организма
 - в) повышенной ЧСС
19. Под силой как физическим качеством понимается ...
- а) способность поднимать тяжелые предметы
 - б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
 - в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений
20. Под техникой двигательных действий понимают ...
- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
 - б) способ организации движений при выполнении упражнений
 - в) последовательность движений при выполнении упражнений
21. Выносливость человека не зависит от ...
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
 - б) быстроты двигательной реакции
 - в) настойчивости, выдержки, умения терпеть
22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- а) тяжелая атлетика
 - б) гимнастика
 - в) современное пятиборье
23. Физическая культура направлена на совершенствование ...
- а) морально-волевых качеств людей
 - б) техники двигательных действий
 - в) природных физических свойств человека
24. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...
- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
 - б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
 - в) способность сохранять заданные параметры работы
25. При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:
- а) 110-130 уд/ мин.
 - б) 140 уд/мин
 - в) 140-160 уд/мин
 - г) свыше 160 уд/мин
26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
- а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует ...

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

28. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

а) не менее 30 минут.

б) не более 10 минут

в) не более 30 минут

29. Что такое кросс?

а) бег с ускорением

б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересеченной местности

г) разбег перед прыжком

30. На Олимпийских играх 776 г до н. э атлеты состязались в беге на дистанции, равной ...

а) 200м

б) двойной стадии

в) одной стадии

31. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

а) бега

б) единоборства

в) соревнования на колесницах

г) игры

32. Укажите количество игроков волейбольной команды:

а) 5

б) 6

в) 7

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что ...

а) их выполняют медленно

б) в качестве отягощения используется собственный вес тела

в) они вызывают значительное напряжение мышц.

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время ...

а) подвижных и спортивных игр

б) прыжков высоту

в) бега с максимальной скоростью

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а) 5

б) 6

в) 7

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

а) выполнение с мячом в руках одного шага

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в) выполнение с мячом в руках трех шагов

37. Укажите количество игроков команды по мини-футболу:

а) 4

б) 5

в) 6

38. Перечислите главные физические качества:

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
 г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
39. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
- а) двигательных, гигиенических и просветительских
 б) закаливающих, психологических и философских задач
 в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
 г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
40. Что такое двигательное умение?
- а) уровень владения знаниями и умениями
 б) уровень владения двигательными действиями
 в) уровень владения тактической подготовкой
 г) уровень владения системой движения

3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	В, Г	21	Б
2	В	22	Б
3	Б	23	В
4	В	24	Б
5	Б	25	Б
6	В	26	Б
7	А	27	А
8	В	28	А
9	А	29	В
10	Б	30	В
11	Б	31	Г
12	В	32	Б
13	А	33	В
14	Б	34	А
15	Б	35	А
16	Г	36	В
17	Б	37	Б
18	Б	38	Б
19	В	39	Г
20	А	40	Б