

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**
В Г. НОВОРОССИЙСКЕ
(НФ БГТУ им. В.Г. Шухова)



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
И.В. Чистяков
22 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.10 Физическая культура

наименование дисциплины

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: специалист по информационным системам

Форма обучения: очная

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Рабочая программа разработана на основе:


требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 г. № 1547 с изменениями и дополнениями (зарегистрировано в Минюсте РФ 26 декабря 2016 г., N 44936) требований, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 года; номер рецензии № 381 от «23» июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

- учебного плана программы подготовки специалистов среднего 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Составитель:

ст. преп.

ученая степень и звание


подпись

К.Н.Некрасова

инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

Технических дисциплин

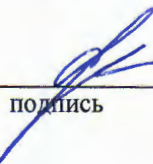
название кафедры

«» _____ 2022 г., протокол №

Заведующий кафедрой:

д.т.н., проф

ученая степень и
звание


подпись

Г.Ю.Ермоленко

инициалы, фамилия


Программа одобрена научно-методическим советом филиала

«» _____ 2022 г., протокол №

Председатель:

к.ф.н., доц.

ученая степень и
звание


подпись

И.В.Чистяков

инициалы,
фамилия

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области информационных систем.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина БД.10 «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие потребности к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- способность использования системы значимых социальных и

межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; и задач:

- принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладения умением оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- формирования патриотизма, уважение к своему народу, чувству ответственности перед Родиной;
- готовности к служению Отечеству, его защите;
- готовности учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоения знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умения использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- овладения технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- овладения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активного применения их в игровой и соревновательной деятельности,

готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

-

В результате освоения дисциплины «Обществознание» обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения:

личностных:

- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- потребности к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретению личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовности самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способности к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способности использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формированию навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- развитию патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовности к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способности использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовности учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоению знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формированию навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

предметных:

- умению использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владению современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
- владению физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владению техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
- формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- использовать технологии современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- использовать системы профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- применять системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- применять компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы 59 часов.

1.6. Использование в рабочей программе часов вариативной части Учебным планом не предусмотрено.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4,88 з.е., 176 ч.

Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачёт

Виды учебной работы	Всего Часов	1 семестр часов в семестре	2 семестр часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины, час	176	72	104
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:	117	48	69
лекции	12	12	
лабораторные			
практические	105	36	69
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации	–	–	
Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:	59	24	35
Курсовой проект	–	–	
Курсовая работа	–	–	
Расчетно-графическое задание	–	–	
Индивидуальное домашнее задание	–	–	
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)	59	24	35
Промежуточная аттестация		зачет	дифференцированный зачет

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Наименование тем, их содержание и объем

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		8	-	-	-
1.1	Тема: Инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры. - инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры; - общие требования безопасности; - требования безопасности перед началом занятий; - требования безопасности во время занятий; - требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях; - требования безопасности по окончании занятий; - обязанности преподавателя; - обязанности студента;	2	-	-	-
1.2	Тема: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. - Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство; - гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи; - физическая культура как социальное явление; - функциональные системы человека; - физиологическая характеристика вработывания, предстартового состояния, «мертвой точки», печеночного болевого синдрома человека; - определение здорового образа жизни, его факторы, составляющие; - самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ	4	8	-	-
1.3	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями - уровень жизни, саморегуляция, самонаблюдение; средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости; - взаимосвязь физических качеств и степень их развития.	2	4	-	-

	Раздел 2. Легкая атлетика.	2	55	-	-
2.1	<p>Тема: Легкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники беговых упражнений. - Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. - Освоение техники беговых упражнений: бег на короткие дистанции. - Освоение техники беговых упражнений: бег на средние дистанции. - Освоение техники беговых упражнений: бег на длинные дистанции. - Сдача контрольных нормативов по освоению беговых упражнений. - Освоение техники высокого старта. - Освоение техники низкого старта. - Освоение техники стартового разгона. - Освоение техники финиширования. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники старта и финиширования. - Освоение техники бега на 100 м. - Освоение техники эстафетного бега 4x100 м. - Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. - Освоение техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м. - Освоение техники равномерного бега на дистанцию 3 000 м. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. - Освоение техники прыжков. - Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». - Сдача контрольных нормативов по освоению техники прыжков 	4	55	-	-
	Раздел 3. Гимнастика	2	36		
3.1	<p>Тема: Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Освоение техники общеразвивающих упражнений, вводной гимнастики, производственной гимнастики. - Освоение техники упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. - Освоение техники упражнений с набивными мячами. - Освоение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, коррекции нарушений осанки. - Освоение техники упражнений для коррекции зрения, на внимание. - Освоение техники упражнений в чередовании с напряжения с расслаблением . - Освоение техники упражнений на висы и упоры, упражнений у гимнастической стенки. - Сдача контрольных нормативов по освоению техники гимнастических 	2	36		
	ИТОГО	12	105		

3.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практических занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
1	РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физической культуры	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия физической культуры и физической подготовки 2. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи; 3. Функциональные системы человека; 4. Самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости; 2. Взаимосвязь физических качеств и степень их развития 	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	-
2	РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика.	<p>Легкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. 2. Освоение техники беговых упражнений: бег на короткие дистанции. 3. Освоение техники беговых упражнений: бег на средние дистанции. 4. Освоение техники беговых упражнений: бег на длинные дистанции. 5. Сдача контрольных нормативов по освоению беговых упражнений. 6. Освоение техники высокого старта. 7. Освоение техники низкого старта. 8. Освоение техники стартового разгона. 9. Освоение техники финиширования. 10. Сдача контрольных нормативов по освоению техники старта и финиширования. 11. Освоение техники бега на 100 м. 12. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м. 13. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. 14. Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. 15. Освоение техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м. 16. Освоение техники равномерного бега на дистанцию 3 000 м. 17. Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега. 18. Освоение техники прыжков. 19. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 20. Сдача контрольных нормативов по освоению техники прыжков 	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>	-
3	РАЗДЕЛ 3. Гимнастика	<p>Гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, вводной гимнастики, производственной гимнастики. 	2	-

3.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом

3.4. Содержание курсового проекта/работы

Не предусмотрено учебным планом

3.5. Содержание расчетно-графического задания

Не предусмотрено учебным планом

3.6. Содержание самостоятельных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид и самостоятельной работы	Кол-во часов
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	Изучение материала раздела	20
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	Изучение материала раздела	20
3	Раздел 3. Гимнастика	Изучение материала раздела	19
	ВСЕГО:		59

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися заданий, в течении учебного года, для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 23014 года №540 г.Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов
Знания	
- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- правила и способы планирования	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий

системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	заданий
	Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура», предполагает, у студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями в зависимости от заболеваний, двигательная активность может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, отвечают на вопросы по изученным разделам.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения, обучающиеся сдают с учетом медицинской группы. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья

4.1. Вид текущего контроля: устный опрос

4.1. 1. Типовые задания для проведения устного опроса

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это: а) гибкость; б)растяжение; в) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а)ловкость; б) быстрота; в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека: а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость,

сила, гибкость, координация.

4. Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.

5. Укажите, что понимается под закаливанием: а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.

7. Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.

8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.

9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.

10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей: а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на: а) развитие физических качеств; б) поддержание высокой работоспособности; в) сохранение и улучшение здоровья; г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.

15. Правильное дыхание характеризуется: а) более продолжительным выдохом; б) более продолжительным вдохом; в) вдохом через нос и выдохом ртом; г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
а)обеспечивает ритмичность работы организма; б)позволяет правильно планировать дела в течение дня; в)позволяет избегать неоправданных физических движений.

17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а)базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.

18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью. а) скоростных упражнений; б) силовых упражнений; в) упражнений на гибкость; г) упражнений на выносливость.

19. Освоение двигательного действия следует начинать с ... а) формирования общего представления о двигательном действии; б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме; в)устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.

21. Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.

22. 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.

23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы: 1. Упражнения на точность и координацию движений; 2.

Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног. 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног. 4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки. 5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу. 6. Упражнения махового характера для различных групп мышц. 7. Дыхательные упражнения.

4.2. Вид текущего контроля: самостоятельная работа

Студенты, осваивают теоретический и учебно-методический материал, отвечают на вопросы по изученным разделам.

4.2. 1 Типовые вопросы для оценивания самостоятельной работы

По темам: Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие здоровья, его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента и его составляющие. Культура межличностных отношений. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. .Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

По темам: Профессионально – прикладная физическая подготовка.

1. Прикладные знания и умения. Прикладные виды спорта.
2. Назовите прикладные физические, психофизические и специальные знания.

По теме: Легкая атлетика

3. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
4. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
5. Спринтерские дистанции.
6. На каких дистанциях используют низкий старт.
7. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
8. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
9. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
10. Стайерские дистанции.
11. Легкая атлетика-королева спорта.
12. Как называется бег по пересеченной местности?
13. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
14. Перечислите кроссовые дистанции.
15. Способы преодоления вертикальных препятствий.
16. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

По теме: Баскетбол.

17. Размеры баскетбольной площадки?
18. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
19. Сколько длится баскетбольный матч?
20. Что такое тайм-аут?
21. Что такое «фол»?
22. Что такое «заслон»?
23. Что такое «дриблинг»?
24. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
25. Какие физические качества развивает игра?
26. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

По теме: Волейбол.

27. Размеры волейбольной площадки.
28. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
29. Как осуществляется переход?

30. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
31. Сколько партий играется в волейболе?
32. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
33. Сколько времени даётся игроку на подачу?
34. До какого счета ведётся игра в одной партии?
35. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
36. Какие физические качества развивает игра?

По теме: Настольный теннис

37. Какие способы держания ракетки вы знаете?
38. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
39. С чего начинается игра?
40. Сколько партий в игре?
41. До какого счета играется одна партия?
42. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
43. Какие физические качества развивает игра?
44. Что такое «подрезка»?
45. Что такое «накат»?
46. Что такое «топ-спин»?

По теме: Футбол

47. Размеры футбольной площадки.
48. Сколько человек находятся во игры на площадке?
49. Перечислите основные удары по мячу.
50. Объясните , чем отличается удар от передачи.
51. Сколько судей судят встречу.

По теме: Футбол

52. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
53. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
54. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
55. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
56. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?

57. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
58. Атлетизм и питание.
59. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
60. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
61. Базовые упражнения. Тяга штанги.

Критерии оценивания:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного

Показатели и шкала оценивания:

Шкала оценивания	Показатели
5	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
4	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого
3	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> – излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; – не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; – излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого

4.3. Вид текущего контроля: контрольные упражнения

4.3.1 Типовые задания для проведения контрольных упражнений

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.) 400м 1000м	16 17	4,4 и выше 4,3 55 3.05	5,1–4,8 5,0–4,7 1.02 3.15.	5,2 и ниже 5,2 1.12 3.25
2	Координационные	Челночный бег 3□10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4

1. Комплект контрольных упражнения и тестов для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Критерии оценки заданий

2. Все задания оцениваются одинаково: – правильный ответ - 1 балл; – отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов. Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов. Шкала оценки образовательных достижений.

3. Процент результативности (правильных ответов) Оценка уровня подготовки балл (отметка) вербальный аналог 75-100 (8-10) 5 отлично 50-74 (5-7) 4 хорошо 25 -49 (3-5) 3 удовлетворительно менее 25 (0-3) 2 неудовлетворительно Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков. Шкала оценки физической подготовленности студентов.

4. Процент результативности (набранных баллов) Оценка уровня подготовки балл

(отметка) вербальный аналог 85-100 (13-15) 5 отлично 70-84 (10-12) 4 хорошо 50-69 (7-9) 3 удовлетворительно менее 50% (0-6) 2 неудовлетворительно

№ П/П	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ /ТЕСТЫ/	НОРМАТИВЫ					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100 м /с/	14,60	14,30	13,80	18,00	17,60	16,30
2.	Бег на 2 км /мин, с/ или на 3 км /мин, с/	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
		15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине /количество раз/	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг /количество раз/	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине /количество раз/	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу /количество раз/	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье /ниже уровня скамьи/см/	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами /см/	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине /количество раз в 1 мин/	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г /м/	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г /м/	-	-	-	13	17	21

4.4. Вид текущего контроля: дифференцированный зачет

Виды испытаний и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

4.4.1 Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки

		Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8						-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

**Перечень оценочных
материалов
(закрытого типа)**

Номер задания	Содержание вопроса/задания
1	<p>В норме ЧСС у взрослого человека в покое составляет?</p> <p>а) 90-100 уд./мин б) 60-80 уд./мин в) 40-50 уд./мин</p>
2	<p>Артериальное давление у взрослого человека (18 – 45лет) в норме в покое составляет?</p> <p>а) 100/50 мм рт. ст. б) 70/40 мм рт. ст. в) 120/80 мм рт. ст.</p>
3	<p>Частота дыхания у взрослого человека в состоянии покоя равна?</p> <p>а) 5–10 циклов /мин б) 16–20 циклов/ мин в) 25–30 циклов/мин</p>
4	<p>Что такое утомление – это?</p> <p>а) временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или продолжительной работой б) длительное выполнение физической нагрузки без снижения ее эффективности в) снижение работоспособности, вызванное интенсивной или продолжительной работой, сопровождающееся патологическими изменениями в организме</p>
5	<p>Перечислите основные внешние признаки утомления</p> <p>а) изменение окраски кожи, структуры движений, потливость, рассредоточенное внимание, изменение самочувствия б) покраснение кожи, ухудшение самочувствия в) изменение самочувствия, прекращение выполнения упражнений</p>
6	<p>Перечислите показатели самоконтроля, которые относятся к субъективным</p> <p>а) самочувствие, настроение, аппетит, болевые ощущения б) артериальное давление, вес, частота дыхания в) жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений</p>
7	<p>Какие показатели относятся к объективным показателям самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом?</p> <p>а) прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа б) тест Руффье-Диксона, артериальное давление, частота дыхания в) изменение самочувствия, возникновение болевых ощущений</p>
8	<p>Укажите наиболее распространенные виды травм при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>а) термические ожоги, ушибы, вывихи б) растяжения связок, ушибы, вывихи суставов в) разрывы мягких тканей, тепловой и солнечный удары, судороги</p>
9	<p>Назовите основные причины травматизма на самостоятельных тренировочных занятиях</p> <p>а) недостаточная разминка или её отсутствие б) выполнение непосильных, незнакомых, сложных упражнений в) к причинам возникновения травматизма относится все вышеперечисленные</p>
10	<p>Что не относится к формам самостоятельных занятий физической культурой и спортом?</p> <p>а) утренняя гигиеническая гимнастика; б) учебно-тренировочные занятия; в) самостоятельные тренировочные занятия.</p>

11	В каком году возродили проведение современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»? а) 2015 г. б) 2013 г. в) 2014 г.
12	Подтягивание на перекладине способствуют развитию? а) гибкости б) собственно силовых качеств в) силовой выносливости
13	Виды двигательной деятельности для воспитания общей выносливости? а) ходьба, продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде б) упражнения на силовых тренажерах в) бег на короткие дистанции

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1.	б	4.	а	7.	б	10.	б	13.	а
2.	в	5.	а	8.	б	11.	в		
3.	б	6.	а	9.	в	12.	в		

Перечень оценочных материалов(открытого типа)

Номер задания	Содержание вопроса/задания
1.	Дайте определение понятию физическая культура
2.	Дайте определение понятию спорт
3.	Цель комплекса «Готов к труду и обороне»
4.	Перечислите основные задачи комплекса ГТО
5.	Назовите нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», для вашей возрастной ступени
6.	Перечислите виды физической культуры
7.	Физическое воспитание это ?
8.	Дайте определение понятию лечебная физическая культура
9.	Что такое физическая рекреация
10.	Дайте определение понятию двигательная реабилитация
11.	Что такое фоновая физическая культура ?
12.	Адаптивная физическая культура это ?
13.	Дайте определение понятию физическая подготовка
14.	В чём заключается профессионально-прикладная физическая подготовка?
15.	Дайте определение понятию физическая нагрузка
16.	По каким показателям можно судить об уровне физической нагрузки?
17.	С помощью каких факторов, можно дозировать физическую нагрузку?
18.	Дайте определение понятию отдых. Перечислите виды отдыха.
19.	Какие задачи решаются в процессе физического воспитания?
20.	Дайте определение понятию функциональная тренированность
21.	Дайте определение понятию физическая подготовленность
22.	Перечислите необходимые нормативы для выявления уровня физической подготовленности на занятиях «Элективными дисциплинами по физической культуре и спорту».

23.	Дайте определение понятию физические качества
24.	Перечислите основные физические качества
25.	Дайте определение понятию сила. Перечислите виды проявления силы.
26.	Дайте определение понятию быстрота. Назовите виды проявления быстроты.
27.	Дайте определение понятию выносливость. Перечислите виды выносливости.
28.	Что такое утомление? Перечислите типы утомления.
29.	Дайте определение физическому качеству координация. Перечислите разновидности проявления координационных способностей
30.	Дайте определение физическому качеству гибкость. Назовите разновидности проявления гибкости.
31.	Что относится к основным средствам физической культуры?
32.	Дайте определение понятию физические упражнения
33.	Назовите наиболее часто применяемые классификации физических упражнений
34.	Дайте определение понятию двигательный навык. Перечислите основные его характеристики.
35.	Какие двигательные навыки являются жизненно необходимыми?
36.	В чём заключается самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом? Перечислите показатели самоконтроля.
37.	Перечислите основные требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ
1.	Ответ: Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
2.	Ответ: Спорт – это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей посредством соревнований
3.	Ответ: Целью комплекса «ГТО» является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения
4.	Ответ: К основным задачам комплекса «ГТО» относится: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий

5.	<p>Ответ: Бег на короткую дистанцию (60м или 100м), бег на длинную дистанцию (2 км женщины и 3 км мужчины), силовой норматив (подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг для мужчин и подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу), наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке, которые являются обязательными тестами. К вариативной части комплекса относятся: прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда (весом 700 гр для мужчин, 500гр для женщин), бег на лыжах или кросс бег по пересечённой местности (5 км для мужчин, 3 км для женщин), плавание 50 м. стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия, туристический поход, с проверкой туристских навыков, самозащита без оружия, поднимание туловища из положения лёжа на спине.</p>
6.	<p>Ответ: Выделяют шесть видов физической культуры: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура, физическая рекреация, двигательная реабилитация, фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура</p>
7.	<p>Ответ: Физическое воспитание – педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.</p>
8.	<p>Ответ: Лечебная физическая культура – это применение физических упражнений и естественных факторов природы к человеку с патологическими нарушениями в целях профилактики или устранения заболеваний</p>
9.	<p>Ответ: Физическая рекреация – это вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения</p>
10.	<p>Ответ: Двигательная реабилитация – это вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления</p>
11.	<p>Ответ: Фоновая физическая культура – это средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта. Средствами фоновой физической культуры, в частности, являются: утренняя гимнастика, прогулки, езда на велосипеде на недалёкие расстояния, физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой</p>
12.	<p>Ответ: Вид физической культуры, направленный на адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды путём использования комплекса эффективных средств физической реабилитации.</p>
13.	<p>Ответ: Физическая подготовка – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности</p>
14.	<p>Ответ: Целенаправленное использование средств физической культуры для развития профессионально важных физических и психических качеств и способностей (психофизиологических функций) работающего человека</p>
15.	<p>Ответ: Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.</p>

16.	<p>Ответ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показатели ЧСС во время упражнений и в интервалах отдыха; - интенсивность потовыделения; - цвет кожи; - качество выполнения движений; - способность к сосредоточению; - общее самочувствие человека; - психоэмоциональное состояние человека; - готовность продолжать занятие.
17.	<p>Ответ: Основными факторами дозировки нагрузки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - количество повторений; - темп выполнения; - мощность; - амплитуда движений; - количество вовлечённых в работу мышечных групп; - исходное положение; - степень сложности; - напряжение; - отдых.
18.	<p>Ответ: Отдых – это процесс восстановления организма после нагрузки. Продолжительность восстановления во многом зависит от величины и характера физической нагрузки, а также от тренированности человека.</p> <p>Виды отдыха:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пассивный отдых – относительный покой, отсутствие двигательной активности в паузах отдыха между упражнениями; - активный отдых – выполнение в паузах между тренировочными упражнениями тех же или других упражнений со сниженной интенсивностью; - комбинированный отдых – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации.
19.	<p>Ответ: В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие, функционирование, совершенствование физических качеств; - формирование двигательных умений и навыков; - укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности и условий внешней среды; - формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию.
20.	<p>Ответ: Функциональная тренированность – это состояние систем организма (костно-мышечной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку.</p>
21.	<p>Ответ: Физическая подготовленность – уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.</p>
22.	<p>Ответ: К обязательным нормативам относятся: бег 100м, бег 2000м для девушек, 3000м для юношей, прыжок в длину с места, подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимания для юношей, отжимания от скамейки, поднятие туловища из положения лёжа на спине для девушек.</p>
23.	<p>Ответ: Физические качества – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.</p>
24.	<p>Ответ: К основным физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.</p>

25.	<p>Ответ: Сила – это способность преодолевать определённое сопротивление или противодействовать ему за счёт напряжения мышц.</p> <p>Основными специфическими для разных двигательных действий видами проявления силы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собственно силовые качества (к ним относятся понятия «абсолютная» и «относительная» сила); - скоростно-силовые качества (к ним относятся понятия «скоростная» и «взрывная» сила); - силовая выносливость.
26.	<p>Ответ: Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.</p> <p>Основными видами проявления быстроты являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстрота двигательных реакций (различают простые и сложные реакции); - быстрота одиночных движений; - частота движений.
27.	<p>Ответ: Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.</p> <p>от специфики работы выделяют разные виды выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общая выносливость; - скоростная выносливость; - силовая выносливость.
28.	<p>Ответ: Утомление – это временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или продолжительной работой.</p> <p>В зависимости от природы и характера нагрузки можно выделить четыре типа утомления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умственное – возникает в процессе интеллектуальной деятельности (например, при решении математических задач); - эмоциональное – возникает в процессе выполнения монотонной работы, при сильных переживаниях и т.п.; - сенсорное – возникает вследствие напряжённой деятельности анализаторов (например, усталость зрительного анализатора во время работы на компьютере); - физическое – возникает в процессе продолжительной или интенсивной мышечной работы.
29.	<p>Ответ: Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.</p> <p>К числу разновидностей координации относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.); - способность к ориентированию в пространстве; - способность к равновесию; - тонкое мышечное чувство; - способность к соединению (комбинированию) движений; - способность к перестраиванию движений; - способность к управлению временем двигательных реакций.
30.	<p>Ответ: Гибкость – это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.</p> <p>Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движений.</p> <p>Различают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активную и пассивную гибкость - общую и специальную гибкость
31.	<p>Ответ: К основным средствам физической культуры относят: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.</p>

32.	<p>Ответ: Физические упражнения – это движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.</p>
33.	<p>Ответ: Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. По этому признаку упражнения подразделяются на: общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др.</p> <p>Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека. По этому признаку выделяют упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, а также сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических, волевых качеств и т.д.</p> <p>Классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков. Здесь обычно выделяют акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения.</p> <p>Классификация упражнений по структуре движений. В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные.</p> <p>Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц. При этом выделяются динамические упражнения, статические, комбинированные.</p>
34.	<p>Ответ: Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой надёжностью исполнения.</p> <p>Характерными признаками двигательного навыка являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - автоматизированное управление движениями; - слитность движений (объединение ряда элементарных движений в единое целое); - отсутствие излишнего напряжения мышц; - высокая быстрота выполнения действий; - экономичность и точность движений; - высокая устойчивость действия; - прочность запоминания.
35.	<p>Ответ: К жизненно необходимым двигательным навыкам относятся: ходьба, бег, плавание, лазанье, ползание, метание.</p>
36.	<p>Ответ: Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Выделяют: субъективные показатели (самочувствие, настроение, болевые ощущения, сон, аппетит), объективные показатели (частота пульса, артериальное давление, жизненная ёмкость лёгких, частота дыхания, масса тела).</p>
37.	<p>Ответ: К основным требованиям техники безопасности относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение дисциплины в ходе занятий, выполнение указаний преподавателя при выполнении заданий; - обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц; - участие в занятиях только при хорошем самочувствии; - выполнение упражнений только на исправном оборудовании; - соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивный зал	раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование
Тренажерный зал	раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование
Учебная помещение 413 для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, самостоятельной работы.	Оснащен специализированной мебелью, персональным компьютером с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, мультимедийным проектором и экраном, веб-камерой, графическим планшетом,
Читальный зал библиотеки № 404 для самостоятельной работы с выходом в сеть Интернет.	Оснащен специализированной мебелью, кондиционером, персональными компьютерами с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, веб-камерой, графическим планшетом

5.2. Доступная среда

В НФ БГТУ им. В.Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для

слабовидящих.

5.3. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - Москва : Образовательно-издательский центр "Академия", 2022. - 320 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-0054-0884-6. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=685829> . - Текст : электронный.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 199 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 06.12.2021). - Библиогр.: с. 193-195. - ISBN 978-5-4499-0428-7. - DOI 10.23681/570992. - Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т. А. Болманенкова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 236 с. : табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 11.11.2021). - Библиогр.: с. 218-221. - ISBN 978-5-4499-0197-2. - DOI 10.23681/571983. - Текст : электронный.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 81 с. : ил., табл. - <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 11.11.2021). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный

5.4 Перечень Интернет-ресурсов, профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

1. Электронная библиотечная система Znanium: сайт. – Москва. - . URL:<https://znanium.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
2. Университетская библиотека online : электронно-библиотечная система: сайт. – Москва, 2001 –2022 . – URL: <https://biblioclub.ru> – Режим доступа: : для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
3. Образовательная платформа «Юрайт» : сайт. – Москва,2020 - . – URL: <https://www.urait.ru>. - Режим доступа: для зарегистриров. пользователей. – Текст : электронный


6. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 2023 / 2024 учебный год.

Протокол № 1 заседания кафедры от «28» августа 2023г.

Заведующий кафедрой: д.т.н., доц.  Г.Ю. Ермоленко
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия

Директор филиала: к.ф.н., доц.  И.В. Чистяков
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия

Примечание: пункт 8. Утверждение рабочей программы (на каждый учебный год) выполняются на отдельных листах.