

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

25 ноября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

наименование дисциплины

Специальность: 43.02.06 Сервис на транспорте(по видам транспорта)

Квалификация: специалист по сервису на транспорте

Форма обучения: очная

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Новороссийск – 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет .124 ч., - 3,4 зач.ед. Семестр 3, 4

Форма промежуточной аттестации 3 семестр экзамен, 4 семестр-экзамен

Виды учебной работы	Всего часов	3 семестр часов в семестре	4 семестр часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины, час	124	62	62
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:	124	62	62
лекции	8	4	4
лабораторные			
практические	116	58	58
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации		-	
Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:			
Курсовой проект		-	
Курсовая работа		-	
Расчетно-графическое задание		-	
Индивидуальное домашнее задание		-	
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)			
Промежуточная аттестация		экзамен	экзамен

3.СОДЕРЖАНИЕДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Наименование тем, их содержание и объем

3 семестр

№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 занятиям
Тема . Здоровый образ жизни					
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	4	58		
	Всего	4	58		

4 семестр

№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 занятиям
Тема. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов					
	<p>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.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. 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</p>	4	58		
	Всего	4	58		

3.2 Содержание практических (семинарских) занятий 3 семестр

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
	Здоровый образ жизни	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
		Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
		Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
		Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
		Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	
		Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
		Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
		Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
		Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
		Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4	
		Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
		Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
		Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений для развития скоростносиловых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
		Практическое занятие 14. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
	Всего		58	

4 семестр

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 15. Отработка строевых приёмов	6	
		Практическое занятие № 16. Отработка техники акробатических упражнений	4	
		Практическое занятие № 17 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	4	
		Практическое занятие № 18. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4	
		Практическое занятие № 19. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
		Практическое занятие № 20 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, терминологию;	4	
		Практическое занятие № 21. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4	
		Практическое занятие № 22. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
		Практическое занятие № 23. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	
		Практическое занятие № 24. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
		Практическое занятие № 25. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	4	
		Практическое занятие № 26. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
		Практическое занятие № 27. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных	4	

		действий		
		Практическое занятие № 28. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Всего		58	

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

Не предусмотрено учебным планом

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, промежуточного тестирования, а также промежуточной аттестации в форме экзамена.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Выражаются в функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	- оценивание результата практических работ, оценка промежуточных тестов
	Итоговый контроль в форме экзамена

4.1 Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

4.1.1 Критерии оценивания выполнения практических работ

Критерии оценивания:

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

Показатели и шкала оценивания:

Шкала оценивания	Показатели
5	– обучающийся в полном объеме выполнил требования по выполнению практической работы;
4	– обучающийся в полном объеме выполнил требования по выполнению практической работы, но допустил 1-5 неточностей и в последствии сам их исправил
3	– обучающийся в полном объеме выполнил требования по выполнению практической работы, но допустил более 5 неточностей и в последствии сам их исправил
2	– обучающийся не в полном объеме выполнил практическую работу, допустил более 5 ошибок и не может их исправить

Темы рефератов промежуточного контроля для студентов освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

Вариант 1.

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 подготовленности; 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; . понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование Результаты выполнения контрольных нормативов</p>

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

Вопросы и задания для проверки уровня сформированности компетенций

Перечень оценочных материалов(закрытого типа)

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

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								
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
	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, поднимание 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.

5.1. Материально-техническое обеспечение

<i>Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования</i>	<i>Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)</i>
Спортивный зал: раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажерный зал: раздевалки, спортивный инвентарь и оборудование	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория б/н 46,1 кв.м этаж 1 помещение 26
Учебное помещение №407 для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, самостоятельной работы. Оснащена специализированной мебелью, сплит-системой, персональными компьютерами с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, телевизором, веб-камерами, графическим планшетом	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 407 35,5 кв.м., этаж 4, помещение 407
Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы с выходом в сеть Интернет. Специализированная мебель, кондиционер, персональные компьютеры с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, веб-камера, графический планшет.	353919, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, дом № 75, аудитория № 410 35,4 кв.м., этаж 4, помещение 410

5.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

<i>Перечень лицензионного/свободно распространяемого программного обеспечения</i>	<i>Реквизиты подтверждающего документа</i>
Microsoft Windows 10 OEM	Предустановлена на ПК
Microsoft Office Professional Plus 2007	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017
Dr. Web Security Space 12	сублицензионный договор 490 от 10.08.2021
Google Chrome	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
Mozilla Firefox	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения

5.3. 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.

5.4. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

Для реализации программы библиотечный фонд НФ БГТУ им.В.Г.Шухова имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 26.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.5 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения ⁱⁱ	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; . понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование Результаты выполнения контрольных нормативов</p>

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

