

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)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 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

Новороссийск – 2021

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., N44936)

- учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Составитель:

ст. преподаватель.

К.Н. Некрасова

ученая степень и звание

подпись

инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

Технических дисциплин

название кафедры

« 17 » августа 2021 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой:

д.т.н., проф.

Г.Ю.Ермоленко

ученая степень и

подпись

инициалы, фамилия

звание

Программа одобрена научно-методическим советом филиала

«19» августа 2021 г., протокол № 3

Председатель:

к.ф.н., доц.

И.В.Чистяков

ученая степень и

подпись

инициалы, фамилия

звание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины 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 и программирования

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОГСЭ.01 – общий гуманитарный и социально - экономический учебный цикл.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение 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).
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение 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 дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,
- основы здорового образа жизни.

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование 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;
- 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;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях Спортивно оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

1.4. Общие и профессиональные компетенции, формируемые в ходе освоения учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины в соответствии с ФГОС способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций на основе применения активных методов обучения:

Код ОК	Наименование компетенции	Методы обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов
ОК 6.	Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Задания проблемного характера; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий / проектов

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов; самостоятельной работы 2 часа обучающегося

1.6. Использование в рабочей программе часов вариативной части

Учебным планом не предусмотрено

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	32	40	26	40	16	14
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164	32	40	26	40	16	14
в том числе:							
лекции, уроки							
практические занятия	164	32	40	26	40	14	12
лабораторные занятия							
семинарские занятия							
контрольные работы							
курсовая работа (проект)							
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося	2					2	
Консультации	2						2
Промежуточная аттестация в форме		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	диф.зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объём часов	Уровень освоения
2 курс		72	
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		24	
Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-силовых качеств.	Теоретическое занятие.		
	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	2	1
	Практические занятия 1. Техника бега на 100 м. Эстафетный бег. 2. Пробегание дистанции 100 м на время. Контроль ЧСС. 3. Кросс - 1000 м с акцентом на технику бега. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе. 4. Сдача контрольного норматива - кросс (2000 м, 3000 м). 5. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности. 6. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Контроль ЧСС.	22	2
Раздел 2. Волейбол		24	
Правила игры.	Практические занятия		

<p>Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху. Техника верхней «прямой» подачи. Виды стоек и передвижений. Нападающие удары и виды блокирования. Групповые технические и тактические действия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры. Судейство игры в волейбол 2. Стойки в сочетаниях с передвижениями. 3. Передача над собой на месте на заданную высоту от максимальной до минимальной. 4. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения. 5. Отработка техники верхней подачи в парах. 6. Техника приёма и передачи снизу над собой. 7. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу 8. Перемещение игроков по площадке. Взаимодействие игроков на площадке. 9. Групповые действия в волейболе: прямой удар (работа в тройках), обманный удар (работа в тройках) 10. Блоки: одиночный, двойной и тройной. Прыжковые упражнения. 11. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. 12. Двухсторонняя игра с применением полученных навыков. 	24	2
<p>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p>		24	
<p>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.</p>	<p>Теоретические занятия</p>		
	<p>1. Техника коррекции фигуры</p>	2	1
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. 2. Общеразвивающие упражнения: Количество приседаний в минуту. Подтягивания (девушки на низкой перекладине). Количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги. Отжимания от пола (девушки от скамейки). 3. Освоение техники общеразвивающих упражнений. 4. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. 5. Упражнения для развития силы основных мышечных групп на тренажерах. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений. 	22	2
<p>Промежуточная аттестация - зачет</p>			
<p>3 КУРС</p>		66	
<p>Раздел 4. Гимнастика.</p>		32	
<p>Элементы гимнастической</p>	<p>Теоретическое занятие.</p>		
	<p>Самоконтроль, и его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	2	1

комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Рандат. Кувырок вперёд через препятствие с группировкой.	Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Элемент гимнастической комбинации: стойка на голове с последующим перекатом вперёд. 2. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперёд. 3. Колесо, рандат. 4. Изучение техники гимнастического элемента: кувырок вперёд через препятствие с группировкой. 5. Различные виды кувырков, бочка. 6. Упражнения общефизической подготовки. 7. Кувырок через препятствие с группировкой. 8. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со скакалкой. 9. Эстафеты с набивными мячами и другим гимнастическим инвентарём. 10. Упражнения с гантелями. Упражнения общефизической подготовки. 	30	2
Раздел 5. Баскетбол.		34	
Совершенствование	Теоретическое занятие.		
техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом.	<p>1. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.</p>	2	1
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Правила и судейство игры в баскетбол. 3. Изучение техники двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. 4. Подготовительные упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом. 5. Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. 6. Стойки нападающего. Игровые приёмы нападающего. 7. Совершенствование техники передвижений в нападении. 8. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Подвижные игры с баскетбольным мячом по заданию. 9. Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом. 10. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения. 11. Двусторонняя игра. 	32	2
Промежуточная аттестация - зачет			

4 КУРС		26	
Раздел 6. Лёгкая атлетика .		16	
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости.	Практические занятия		
	12. Подводящие прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячом.		
	13. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	14. Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног.		
	15. Техника отталкивания в барьерном беге. 20-ти минутный бег.	16	2
	16. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу 17. Совершенствование техники барьерного бега. 18. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений. Кросс - 3000м. 19. Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.		
Раздел 7. Футбол.		10	
Судейство игры в футбол. Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов.	Теоретическое занятие.		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	1	1
	Практические занятия		
	1. Правила игры и судейство. 2. Ведение мяча, выполнение финтов. Работа с мячом в парах. 3. Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в воздухе. 4. Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу, находящемуся в покое. Виды ударов головой 5. Двухсторонняя игра.	9	2
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет			
ИТОГО		168	

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	№ 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.	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.
6.	Ответ: Выделяют шесть видов физической культуры: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура, физическая рекреация, двигательная реабилитация, фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура
7.	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.
8.	Ответ: Лечебная физическая культура – это применение физических упражнений и естественных факторов природы к человеку с патологическими нарушениями в целях профилактики или устранения заболеваний
9.	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
10.	Ответ: Двигательная реабилитация – это вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления

11.	<p>Ответ: Фоновая физическая культура – это средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта.</p> <p>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.</p> <p>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.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал с тренажерами	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,	Microsoft Windows 7 Профессиональная, Microsoft Office Стандартный 2007 (академическая лицензия № 49190957 от 20.10.2011); Dr. Web Security Space 12 - сублицензионный договор 490 от 10.08.2021; браузеры Google Chrome, Internet Explorer, Zoom, Sumatra PDF, 7Zip – свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
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	Microsoft Windows 7 Профессиональная, Microsoft Office Стандартный 2007 (академическая лицензия № 49190957 от 20.10.2011); Dr. Web Security Space 12 - сублицензионный договор 490 от 10.08.2021; браузеры Google Chrome, Internet Explorer, Zoom, Sumatra PDF, 7Zip – свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения

3.2. 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.

3.3. 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

Основные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. - Москва : Юрайт, 2019. - 424 с. <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2> Доступ по подписке

2. Физическая культура : учебник для СПО / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — 3-е изд. испр. Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Профессиональное образование). — Текст : непосредственный.

<https://www.urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286#page/1> Доступ по подписке

Дополнительная литература:

1. 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_view_red&book_id=570992 – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

Электронные библиотеки

1. Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (<http://elibrary.ru>).
2. Российская государственная библиотека (РГБ) (www.rsl.ru)
3. Электронная библиотека БГТУ им. В.Г. Шухова на базе ПО «БиблиоТех» (<https://elib/bstu.ru/>)
4. Электронная библиотечная система издательства «Лань» (<http://e/lanbook.com/>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; -готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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; -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -владение современными технологиями укрепления 	<p>Устный опрос Реферат ТЗ - тестовое задание ПЗ - практическое задание КН - контрольный норматив КУ - комплекс упражнений Дифференцированный зачет</p>

и сохранения здоровья, поддержания.	
-------------------------------------	--

4.1. Показатели оценки образовательных результатов

Образовательные результаты (знания, умения)	Показатели оценки результата
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Основы здорового образа жизни	Понимание основ здорового образа жизни
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Анализ профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для профессии (специальности)
Средства профилактики перенапряжения.	Перечислить средства профилактики перенапряжения
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Использование средств профилактики перенапряжения характерных для данной профессии (специальности)

4.2. Перечень вопросов для контроля знаний образовательных результатов

Проверяемые образовательные результаты (знания)	Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Понимание целесообразности физического развития в самоопределении и социальной адаптации. Систематизация физических упражнений, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке. Составление и выполнение комплекса упражнений.
Основы здорового образа жизни;	Определение и формулирование основных технических средств и приемов, применяемых для физического развития в различных видах спорта. Представление средств и методик восстановления организма в процессе воздействия оздоровительной тренировки.

<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p>	<p>Определение производственных рисков условий труда профессии «программист». Определение способов профилактики профессиональных заболеваний программистов Разработка комплекса производственной гимнастики для профессии «программист»</p>
<p>Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Определение факторов, ведущих к утомлению и переутомлению, снижению работоспособности Разработка комплекса физкультпаузы</p>
<p>Комплексные виды контроля (для проверки нескольких знаний)</p>	
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) двигательный режим; б) рациональное питание; в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма. <p>2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) 25 - 30 мин; б) 40 - 45 мин; в) 55 - 60 мин; г) 70 - 75 мин. <p>3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений <p>4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;</p> <p>3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> а) 1, 2, 3, 4; б) 2, 4, 1, 3; в) 4, 3, 2, 1; г) 3, 1, 4, 2. <p>5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) в целом на весь организм; б) преимущественно на суставы; в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата; г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие

	<p>мышцы.</p> <p>6. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:</p> <p>а) 60 - 80 уд./мин.;</p> <p>б) 72 - 80 уд./мин.;</p> <p>в) 80 - 85 уд./мин.;</p> <p>г) 85 - 90 уд./мин.</p> <p>11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:</p> <p>а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;</p> <p>б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;</p> <p>в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;</p> <p>г) все перечисленные.</p> <p>12. С какой целью планируют режим дня:</p> <p>а) с целью организации рационального режима питания;</p> <p>б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;</p> <p>в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;</p> <p>г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма..</p>
--	--

Обучающиеся, временно или постоянно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре, выполняют письменную работу (реферат).

Проверяемые образовательные результаты (знания)	Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.</p> <p>2. Компоненты физической культуры.</p> <p>3. Организационно-правовые разновидности спорта.</p> <p>4. Органы управления в области физической культуры и спорта.</p>
2. Основы здорового образа жизни	<p>1. Здоровье человека как ценность и определяющие его факторы.</p> <p>2. Понятие здорового образа жизни. Факторы риска.</p> <p>3. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>4. Формирование индивидуального стиля ЗОЖ.</p>

Методические рекомендации к работе над рефератом

Темы работ имеют исследовательское направление. Тематика рефератов составлена в

соответствии с программой по физической культуре, отражает современные научные достижения.

Обучающийся выбирает тему по желанию. По договоренности с руководителем работы и с учетом диагноза заболевания студента возможно изменение плана.

После выбора темы и согласования ее с преподавателем составляется список литературы, куда включаются литературные источники, помогающие полнее осветить изучаемую проблему. Исходный минимум предоставляется преподавателем. Планомерное изучение первоисточников позволяет отобрать необходимый материал для письменной тематической работы.

При выполнении работы студент должен самостоятельно овладеть соответствующим теоретическим материалом и ознакомиться с современной научной, методической научно-популярной литературой по физической культуре и специальной физической подготовке.

Реферат представляет самостоятельно выполненное исследование по выбранной теме и показывает:

- уровень знаний студента по данному вопросу;
- умение логично и последовательно излагать накопленный материал;
- способность связывать теоретические вопросы с практикой физического воспитания;
- умение пользоваться литературой.

Материал работы должен быть пригодным для использования в жизни, в учебной деятельности, на практике.

Оформление работы

Письменная работа оформляется на 15-20 страницах печатного текста на листах формата А-4. Структура работы: титульный лист, план работы, первый раздел, второй раздел, заключение. План работы - это перечень вопросов, важных для глубокого и полного освещения изучаемой проблемы. План должен помочь обеспечить логическую стройность и последовательность изложения материала.

В первом разделе рассматривается история вопроса, актуальность и ценность разрабатываемого материала. В последующих разделах (в основной части) раскрывается содержание работы и данные собственных наблюдений. В заключении излагаются выводы и мнение обучающегося по изучаемой проблеме.

Содержание разделов / тем учебной дисциплины и контрольных заданий

Раздел 1. Основы физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

Содержание учебного материала: основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Самостоятельная работа: реферат.

Формы текущего контроля по теме: реферат.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Физическая культура как часть общей культуры человека.
2. Физические качества человека, методы и средства их развития.
3. Двигательная активность. Нормы двигательной активности.
4. Влияние физических упражнений на физиологическое состояние.
5. Структура, формы и содержание самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль и контроль функционального состояния при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели контроля.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Содержание учебного материала: бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Практические занятия: техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Техника беговых упражнений.

Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 300 м, контрольный норматив

Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив

Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Самостоятельная работа: отработка контрольных нормативов

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов на дистанции 100, 300, 500 м

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
Совершенствование техники высокого и низкого старта

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции

Содержание учебного материала: техника бега по дистанции

Практические занятия:

Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования

Разучивание комплексов специальных упражнений

Техника бега по дистанции (беговой цикл)

Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Самостоятельная работа: совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов на дистанции 2000, 3000, 5000 м

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме: совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования

Совершенствование комплексов специальных упражнений

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.

Содержание учебного материала: техника бега на средние дистанции.

Практические занятия:

Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время, 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши

Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

Самостоятельная работа: совершенствование техники метания гранаты, прыжка в длину с разбега

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: бег 100, 500, 1000 м, прыжок в длину с разбега

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме: совершенствование техники прыжка в длину.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места

Содержание учебного материала: техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места

Практические занятия: овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Самостоятельная работа: совершенствование техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага - бросок

Содержание учебного материала: техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».

Практические занятия: совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок»

Самостоятельная работа: совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок»

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: упражнения «ведения - 2 шага - бросок», кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме: совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок»

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Содержание учебного материала: техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.

Практические занятия: совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Самостоятельная работа: отработка техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: выполнения штрафного броска, кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме: совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Содержание учебного материала: техника владения баскетбольным мячом

Практические занятия: выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Самостоятельная работа: совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме: совершенствовать технические элементы баскетбола.

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Содержание учебного материала: техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Практические занятия: отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка

у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения

Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

Самостоятельная работа: совершенствование техники перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Формы текущего контроля по теме: Выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность из 6 попыток: юноши: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.; девушки: 3 попадания-отл., 2- хор., 1-уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме: совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Совершенствование техники нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой подачи.

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё

Содержание учебного материала: техника нижней подачи и приёма после неё

Практические занятия: отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Самостоятельная работа: совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность из 6 попыток: юноши: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.; девушки: 3 попадания-отл., 2- хор., 1-уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме: совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара

Содержание учебного материала: техника прямого нападающего удара

Практические занятия: отработка техники прямого нападающего удара

Самостоятельная работа: совершенствование техники прямого нападающего удара

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов:

нападающий удар на точность из 6 попыток: юноши: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.;
девушки: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме: совершенствование техники прямого нападающего удара

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

совершенствование техники подачи мяча на точность по ориентирам на площадке

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Содержание учебного материала: техника коррекции фигуры

Практические занятия: выполнение упражнений для развития различных групп мышц

Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития различных групп мышц

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: юноши: 35 раз -отл., 30-хор., 25-уд., девушки: 15 раз - отл., 12- хор., 10-уд.; подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши: 12 раз - отл., 9 - хор., 7 - уд.; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - девушки 20 раз - отл., 16 - хор., 10 - уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:
совершенствование техники выполнения подтягиваний.

Раздел 6. Легкая атлетика

Тема 6.1. Кросс

Кроссовая подготовка.

Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов:

Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Бег на дистанции до 500 метров. Бег по пересечённой местности до 5 км.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме: Бег по пересечённой местности до 5 км.

4.3.Перечень заданий для контроля умений образовательных результатов

Контрольный норматив	Ед. измерения	Юноши			Девушки		
		зачтено			зачтено		
Легкая атлетика.							
Бег на 100 м.	сек	13,80	14,30	14,60	16,30	17,60	18,0
Бег на 1000 м.	мин	3.20	3.45	4.10	4.10	4.25	4.50
Кросс на 2000 м.	мин	7,65	8.70	9,4	9,80	11,55	11,85
Кросс на 3000 м.	мин	13,35	14,70	15,40			
Прыжок в длину с разбега.	метр	4,40	3,80	3,60	3,60	3,20	3,10
Легкая атлетика							
Бег на 2000 м.	мин	10,0	11,0	12,3	11,0	12,0	13,0
Бег на 3000 м.	мин				17,3	18,45	19,5
Бег на 5000 м.	мин	23,4	25,0	25,4			
Атлетическая гимнастика.							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол. раз	35	27	22	16	10	9
Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек.	кол. раз	50	40	30	40	30	20
Подтягивание на высокой перекладине из виса.	кол. раз	13	10	9			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	кол. раз				20	15	10
Прыжок в длину с места.	метр	430	390	370	360	320	310
Прыжки со скакалкой (30 сек.)	кол. раз	70	65	55	80	75	65
Прыжки со скакалкой (60 сек.)	кол. раз	135	125	120	140	130	120
Баскетбол.							

Бросок в кольцо после ведения (6 выполнений)	кол. раз	5	4	3	4	3	2
Штрафной бросок (10 выполнений)	кол. раз	5	4	2	5	3	1
Волейбол.							
Передача мяча сверху (3 попытки)	кол. раз	12	10	8	6	4	3
Передача мяча снизу (3 попытки)	кол. раз	10	8	5	9	7	5
Подача мяча на точность (6 подач по выбору)	кол. раз	3	2	1	3	2	1

