

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Беловский институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Кафедра экономических наук и информационных технологий



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора, к.т.н., доцент
В.А. Саркисян
13.02.2018 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Уровень

среднее общее образование

Форма обучения

очная

Белово 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15
5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	..18
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	20
7. Другие сведения и (или) материалы.....	51
8. Методические указания для преподавателей.....	52

1 Паспорт программы учебной дисциплины

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), входящей в укрупнённую группу специальностей 09.00.00 Информационные системы среднего профессионального образования углубленной подготовки.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по повышению квалификации и переподготовке по профессиям рабочих, должностям служащих 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина является дисциплиной вариативной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и

социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальное количество часов, предусмотренное рабочим учебным планом - 336. В том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка 168 часов. Самостоятельная учебная нагрузка учащегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
контрольные нормативы	
в т.ч. в активной и интерактивной формах	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	161

Консультации	7
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		очная	заочная	
1	2	3		4
Глава 1.	Легкая атлетика	65		
Раздел 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	4		1
Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика	Самостоятельная работа Занятие в секции	4		
Тема 1.1.2.	Содержание практических занятий	5		1
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.			
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	4		
Тема 1.1.3.	Содержание практических занятий	4		1
Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.			
	Самостоятельная работа Занятие в секции	4		
Тема 1.1.4.	Содержание практических занятий	4		2
Выполнение контрольно	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.			

го норматива челночный бег 3x10м.	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	4		3
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий	4		2
	1 · Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.			
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	4		
Тема 1.1.6. Специаль ные упражнения легкоатлета.	Содержание практических занятий	4		2
	<p style="text-align: center;">Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p style="text-align: center;">Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег.</p> <p style="text-align: center;">Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки.</p> <p style="text-align: center;">Самостоятельная работа Занятие в секции</p>	4		
Тема 1.1.7 Бег на средние дистанции	Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!».			
	<p style="text-align: center;">Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды.</p> <p style="text-align: center;">Равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной</p> <p style="text-align: center;">скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение</p> <p style="text-align: center;">«переключениями» на дистанции 100 – 150 м.</p> <p style="text-align: center;">Самостоятельная работа Занятие в секции</p>	4		3
Тема 1.1.8 Воспитание физических качеств.	Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств.	4		
	Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.	4		3

		Самостоятельная работа Занятие в секции			
Глава 2		Спортивные игры	65		
Раздел 1. Волейбол		Содержание практических занятий			
Тема 2.1.1. Техника безопасности и игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4		1
Тема 2.1.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.		Содержание практических занятий	4		
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.			2-3
		Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	5		
		Содержание практических занятий	4		2
Тема 2.1.3. Совершенствование передачи мяча	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. Самостоятельная работа Занятие в секции	5		2-3
Тема 2.1.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		Содержание практических занятий	4		2-3
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Самостоятельная работа Занятие в секции	3		

Тема 2.1.5.	Содержание практических занятий		4		2-3
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Самостоятельная работа Занятие в секции	3		
Тема 2.1.6.	Содержание практических занятий		4		
Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.			2-3
		Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.	5		
Тема 2.1.7.	Содержание практических занятий		4		
Подача мяча по зонам.	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.			2-3
Тема 2.1.8.	Содержание практических занятий		4		
Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.			2
		Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.	5		
Тема 2.1.9.	Содержание практических занятий		4		
Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.			2-3
		Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.	5		3
Раздел 2 Баскетбол			65		
Тема 2.2.1	Содержание практических занятий		5		2
Техника безопасности и при игре в баскетбол. Стойки и перемещение	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.			2
			4		

баскетболиста.		Самостоятельная работа Занятие в секции			
Тема 2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий		5		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Самостоятельная работа Занятие в секции	4		2-3
Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий		5		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Самостоятельная работа Занятие в секции	6		2-3
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий		5		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4		2-3
Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий		5		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. Самостоятельная работа Занятие в секции	4		2-3
Тема 2.2.6. Совершенствование техники	Содержание практических занятий		5		
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.			2-3

бросков мяча	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		4		
Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий		5		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.			2-3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		4		
Глава 3.	Лыжная подготовка		65		
Тема 3.1.1. Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий		5		2
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.			
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		4		3
Тема 3.1.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий		5		2-3
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.			
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.			
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		4		3
Тема 3.1.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий		6		2-3
	1	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.			
	2	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.			

	Самостоятельная работа				
	Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		5		3
Тема 3.1.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий		5		2-3
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.			
	2	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.			
	Самостоятельная работа				
	Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		4		3
Тема 3.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий		5		2-3
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулочкой, лесенкой.			
	Самостоятельная работа				
	Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		4		3
Тема 3.1.6. Способы торможений	Содержание практических занятий		5		2-3
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.			
	Самостоятельная работа				
	Торможение изученными способами.		4		3
Тема 3.1.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий		5		2-3
	1	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	4		
	Самостоятельная работа				
Глава 4.	Гимнастика		69		
Тема 4.1.1 Техника безопасности и на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий		4		1
	1	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.			
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.			
	Самостоятельная работа				
	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.		4		3

	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.				
Тема 4.1.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий		4		2
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.			
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.			
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4		3
Тема 4.1.3. Воспитание гибкости Воспитание координационных способностей студентов	Содержание практических занятий		4		2
	1	Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы. Самостоятельная работа	4		
Раздел 4.1.4. Воспитание двигательной памяти и внимания студентов	Содержание практических занятий		4		
	1	Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти.			
	2	Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку.			3
	3	Самостоятельная работа			

			4		
Раздел 4.1.5 Самостоятельный контроль за физической подготовкой студентов	<p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составление комплекса физических упражнений с учетом физического развития и подготовленности студентов.</p> <p style="text-align: center;">Самостоятельная работа</p>		4		3
Раздел 4.1.6 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	<p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания (10 часов)</p> <p>Составление индивидуальных программ по физической культуре в зависимости от психических, физических, индивидуальных особенностей студентов, их мотивации, состояния здоровья.</p> <p>Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.</p> <p style="text-align: center;">Самостоятельная работа</p>		7		2-3
	Содержание практических занятий		4		3
Тема 4.1.7. Акробатические упражнения	<p>Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.</p> <p>Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).</p> <p>Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.</p>				

	Самостоятельная работа	4		
Тема 4.1.8. Контрольн ые нормативы	Содержание практических занятий	4		
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	4		
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин			
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу.			
	Самостоятельная работа			
Контрольн ые нормативы				
Всего	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	168		
	Самостоятельная работа	161		
	Консультации	7		
Итого		336		

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Уроки учебной дисциплины проходят: в спортивном зале, тренажерном зале и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, набивные мячи, шведская лестница, гимнастические маты, нестандартное оборудование, гимнастический козел, брусья параллельные, гимнастический мостик, гимнастические маты, теннисный стол, теннисные ракетки.

Оборудование тренажерного зала:

Станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, гири, гантели, тренажер для ног, беговая дорожка, зеркало.

Технические средства обучения:

компьютер, секундомер, фотоаппарат, экран, проектор.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и

доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04614-4.

Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник / В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва : Просвещение, 2016. - 256 с.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник / Г. И. Погадаев. - Москва : Дрофа, 2015. - 272 с.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. - Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс].
- Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.
- Загл. с экрана.
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт.
- Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных

заданий при работе в групповых проектах.

Рубежная аттестация по дисциплине проходит в соответствии с учебным планом по специальности – зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий
Знание основ здорового образа жизни	Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий

5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Критерием оценки результатов освоения дисциплины является способность обучающегося выполнять конкретные профессиональные задачи в ходе самостоятельного выполнения работ; выполнять работы по образцу, инструкции или под руководством; узнавать ранее изученных объектов, свойств.

Результаты (освоенные общекультурные	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля

компетенции)		
ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> - обоснование, выбор и применение через содержание учебной дисциплины методов и способов решения заданий в области информационных систем; - оценка эффективности и качества выполнения задач. 	<p>Практические задания</p> <p>Домашние задания проблемного характера</p> <p>Ведение дневника самоконтроля</p>
ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение стандартных и нестандартных заданий в области учебной дисциплины, доказательство способности нести за них ответственность. 	<p>Практические задания</p> <p>Домашние задания проблемного характера</p> <p>Ведение дневника самоконтроля</p>
ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация работы в спортивной команде; - доказательство участия в коллективной внеаудиторной деятельности. 	<p>Практические задания</p> <p>Домашние задания проблемного характера</p> <p>Ведение дневника самоконтроля</p>

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
1.	Учебно - методический раздел	ОК-2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность ОК-6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Банк тестовых заданий
2.	Учебно – тренировочный раздел		Сдача контрольных нормативов

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Восстановление.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Общее понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Содержательные особенности и характеристики ЗОЖ.
10. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период сессии.
11. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
12. Основы и этапы обучения движениям. Краткая характеристика

воспитания основных физических качеств.

13.Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

14.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

15. Формы и краткое содержание самостоятельных занятий.

16.Краткая характеристика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

17.Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.

18.Гигиена самостоятельных занятий.

19.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

20.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

Самоконтроль, его цели, задачи и методы. Дневник самоконтроля.

22.Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

23.Личная социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

24.Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

26.Организация и формы ППФП в высшем учебном заведении. Система контроля ППФП студентов.

27.Краткая характеристика ПФК в рабочее время.

28.Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика.

29.Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Попутная тренировка.

30.Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности.

31.Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

Темы рефератов

1.Основы методики самомассажа.

2.Методика коррегирующей гимнастики для глаз.

3.Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.

4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
7. Лечебная физкультура при заболевании.
8. Безопасность на тренировках и первая помощь при травмах.
9. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
10. Массаж и само массаж.
11. История развития олимпийского вида спорта.
12. Методика развития физического качества: сила.
13. Методика развития физического качества: гибкость.
14. Методика развития физического качества: общая выносливость.
15. Методика развития физического качества: ловкость.
16. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
17. Цель и задачи профессиональной прикладной физической подготовки юристов (экономистов, психологов, финансистов). Нормативная основа физической подготовки.
18. Понятия здорового образа жизни.
19. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
20. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна.
21. Личная и общественная гигиена.
22. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

23. Модель физической подготовленности юриста, обеспечивающая успешность выполнения служебных обязанностей: перечень физических качеств и должный уровень их проявления.

24. Средства и методы развития профессионально важных физических качеств юристов(экономистов, психологов, финансистов).

25. Самоконтроль в процессе физической подготовке: оценка объёма и интенсивности нагрузки, особенности пульсового режима на занятиях различной направленности. Неблагоприятные состояния при занятиях физическими упражнениями.

26. Организм человека как единая биологическая система.

27. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.

28. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

29. Закономерности формирования двигательных действий человека.

30. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта, характеризующие этапы формирования компетенций

Зачетные требования для студентов основной и подготовительной групп (в игровом зале)

1. Посещаемость занятий — 100 %.
2. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 —2 м, количество — 15 раз.
3. Поддача мяча через сетку — из 10 попыток попасть в площадку б раз.

Подготовительная группа

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – 12 раз	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, до угла 90°, руки за головой, ноги прямые – 30 раз/мин
2	Отжимание на параллельных брусьях – 12 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке – 10 раз
3	Поднимание туловища, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах на тренажере – 30 раз
4	Поднимание ног лежа на наклонной доске (на III рейке) – 40 раз	Отжимания в упоре лежа на скамейке – 15 раз
5	Прыжки со скакалкой – 1,5 мин	Прыжки со скакалкой – 1,5 мин

Основная группа

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – 15 раз	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз
2	Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – 3 раза	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз	Отжимания, в упоре лежа – 10 раз
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз	Прыжки со скакалкой – 2 мин

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.

3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой

стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) - 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.

2. Подача (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).

3. Нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов - 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Таблица контрольных нормативов к сдаче зачетов по физическому воспитанию у студентов СУЗов

Способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
			низкий	средний	высокий
			Юноши		
Скоростные	Бег 30 м, с	17-22	5,0	4,7	4,4
	Бег 100 м, с		15,0	14,5	14,2
Координационные	Челночный бег 3*10 м, с		8,1	7,5	7,2
	10*10 м, с		30	28	27
	С измененным расстоянием		22,5	22	21,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м		2,2	2,3	2,4
	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз		110	120	130
Выносливость	6-ти минутный бег (круги)		28	30	33
	1000 м, мин		5,0	4,4	4,0
	2000 м, мин		-	-	-
	3000 м, мин		16,3	15	13
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см		5	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз		10	12	14
	На низкой перекладине из виса лежа, раз		-	-	-
	Отжимание от пола (юноши) От лавочки (девушки)		42	43	44
	Поднимание		26	28	30

	плеч из исходного положения лежа за 30 сек, раз				
	Вис на перекладине сек.		50	55	60
	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке, раз		16	18	20

Способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
			низкий девушки	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	17-22	5,5	5,0	4,5
	Бег 100 м, с		17,0	16,5	16,0
Координационные	Челночный бег 3*10 м, с		9,6	9,0	8,4
	10*10 м, с		-	-	-
	С измененным расстоянием		26	25,5	25
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, м		1,75	1,8	1,9
	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз		130	140	150
Выносливость	6-ти минутный бег (круги)		25	28	30
	1000 м, мин		5,5	5,0	4,5
	2000 м, мин		12,4	11,4	10,1
	3000 м, мин		-	-	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см		7	12	15
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз		-	-	-
	На низкой перекладине из		20	22	25

	виса лежа, раз				
	Отжимание от пола (юноши) От лавочки (девушки)		14	15	16
	Поднимание плеч из исходного положения лежа за 30 сек, раз		20	23	25
	Вис на перекладине сек.		30	35	40
	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке, раз		10	13	15

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии: *физкультурно-оздоровительная технология* и *технология интерактивного обучения*.

Физкультурно-оздоровительная технология предполагает использование в процессе аудиторной и внеаудиторной работы различных видов оздоровительной гимнастики. В процессе занятий физической культурой (в том числе и лекций) проводятся: *гимнастика для глаз*, включающая комплексы упражнений для улучшения кровообращения в органе зрения, укрепления мышц глаз, улучшения процесса аккомодации, снятия зрительного утомления; *дыхательная гимнастика*, способствующая укреплению дыхательной и сердечнососудистой системы; «*пятиминутка*» (с рациональным чередованием физических упражнений и отдыха); *самомассаж головы и области ключицы, упражнения на релаксацию*.

Технология активного обучения включает совокупность форм и методов, позволяющих студентам изменить свое отношение к физической культуре как одного из средств здоровья сбережения, сформировать мотивацию ведения здорового образа жизни.

В процессе аудиторных и внеаудиторных занятий физической культурой применяются теоретические и практические задания.

В процессе учебной работы по физической культуре применялись следующие формы и методы:

- лекции;
- дискуссии;
- ежегодная научно-практическая студенческая конференция «Актуальные проблемы физической культуры студентов»;
- мини-конференция в рамках практического занятия (выступление студентов с докладами по проблемам физической культуры и спорта);
- «Круглом стол» по проблемам здоровье сбережения средствами физической культуры;
- «Открытое пространство»;
- «Мозговой штурм»;
- «Мастерская будущего»;
- «Конкурс рефератов и творческих работ студентов»;
- встречи с профессиональными спортсменами - кузбассовцами;
- парное ведение практического занятия по физической культуре (волейбол, аэробика, легкая атлетика и др.);
- разбор конкретных ситуаций в различных видах спорта (техико-тактический анализ игры, разбор комплексов оздоровительных упражнений).

Применение активных методов обучения на занятиях физической культурой способствует выражению интеллектуальных способностей, раскрытие творческого потенциала, активизации каждого студента.

Использование физкультурно-оздоровительной и технологии активного обучения на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения:

- отслеживать развитие интереса, желаний, мотивации здоровье сбережения средствами физической культуры;
- наблюдать за активностью студентов в процессе теоретических и практических занятий физической культурой;
- контролировать уровень *знаний* в области физической культуры и спорта, здоровье сбережения, физического самосовершенствования, *умения* применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта здоровье сбережения при помощи занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза.
- оценивать уровень физической подготовленности студентов;
- определять результат совместной со студентами здоровье сберегающей деятельности;
- определять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в конечном итоге, способствует изменению отношения студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

7.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных для обучения указанных обучающихся.

Обучение по образовательной программе инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В БИФ КемГУ создаются специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости создаются особые дополнительные условия обучения:

Для слабовидящих и слепых студентов:

предоставляются учебно-методические материалы шрифтом Times New Roman 26;

создаются условия для использования собственных увеличивающих устройств, специальных технических средств, диктофонов; в работе с маломобильными обучающимися предусматривается возможность консультаций посредством электронной почты;

все письменные задания для данной категории студентов озвучиваются.

Для глухих и слабослышащих студентов:

разрешается пользоваться специальными индивидуальными техническими средствами;

используется разнообразный наглядный материал (схемы, таблицы, мультимедийные презентации);

в работе с маломобильными обучающимися предусматривается возможность консультаций посредством электронной почты;

все устные задания предоставляются в письменном виде.

Студентам с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата:

предоставляются мультимедийные материалы по изучаемым дисциплинам;

разрешается использование собственных компьютерных средств; в работе с маломобильными обучающимися предусматривается возможность консультаций посредством электронной почты.

Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата, коррекция зрения

Профессионально важные качества	Виды двигательной активности и методы ее использования
Качество и количество здоровья	Тренировка аэробной выносливости с помощью циклических видов движений: фитнес-аэробика, калланетика, стретчинг, шейпинг, обеспечивающих работу сердечно-сосудистой системы в режиме 130 – 150 уд./мин.
Состояние зрения	Изучение и индивидуальное использование методов Норбекова, Стрельниковой, Бутейко
Состояние ОДА	Общеразвивающие физические упражнения для укрепления мышц ОДА с использованием метода чередования напряжения с расслаблением; растяжение мышц ОДА
Состояние нервно-психической сферы	Совершенствование управления движениями, психофизическая регуляция, упражнения с чередованием напряжения и расслабления

8. Методические указания для преподавателей

1. Физическая культура для обучающихся высших учебных заведений, является частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности.

При реализации физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья институтом ставятся следующие задачи:

- коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- отбор спортсменов, имеющих инвалидность, для участия в соревнованиях различного ранга.

2. Реализация физической культуры в БИФ КемГУ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в рамках учебного процесса, как в группах лечебной физической культуры (далее - ЛФК), так и в форме индивидуальных занятий, как правило, в объеме не менее 2-х аудиторных часов в неделю.

3. Распределение обучающихся по группам для проведения практических занятий (специальную медицинскую, группу ЛФК) осуществляется в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической и спортивно-технической подготовленности. Сформированные группы утверждаются распоряжением проректора по учебно-организационной работе. Обучающиеся 1-го курса обязаны пройти медицинский осмотр и представить документ на кафедру физического воспитания. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физической культурой не допускаются.

4. Работа по формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных качеств и способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется через проведение групповых и индивидуальных занятий в спортивных залах БИФ КемГУ.

5. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: тестирование и медицинский контроль; восстановительные мероприятия; работа по индивидуальным планам; групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия.

6. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

7. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных к группам ЛФК устанавливается с учетом индивидуальных особенностей (написание реферата, тестирование на компьютере и тесты по физической подготовленности).

8. При проведении методико-практических занятий обучающимся с ограниченными возможностями здоровья преподаватель придерживается следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой реферата преподаватель выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее изучению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие способы выполнения физических упражнений, для достижения необходимых результатов;

- обучающиеся на практических занятиях при взаимоконтроле воспроизводят доступные физические упражнения под наблюдением преподавателя;

- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов и способов. Под руководством преподавателя обсуждается и корректируется правильность выполнения физических упражнений.

Составители (Разработчики):

Шмицлер Валентина Михайловна, ст. преподаватель кафедры гуманитарных наук

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность