

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
наименование дисциплины

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
уровень образования среднее общее образование

Форма обучения
Очная, заочная

Белово, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций: ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации

ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
в том числе:	
Самостоятельная работа	6
Консультация	2
практические занятия	154
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема № 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	32	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		

	В том числе, практических занятий	30	
	1.Обучение технике низкого старта.	4	
	2. Стартовый разгон.	2	
	3. Бег на короткие дистанции.	8	
	4. Повторить технику низкого старта.	8	
	5. Техника бега по дистанции.	8	
	Самостоятельная работа: реферат на тему: «Двигательная активность, как фактор формирования ЗОЖ».	2	
Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	30	ОК1, ОК3, ОК8. ОК2, ОК4,
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гантелями.		
	4.Упражнения с набивными мячами.		
	5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	6.Упражнения для коррекции зрения		

	7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий	30	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	6	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	
	3. Развитие силовой выносливости.	4	
	4. Комплекс силовых упражнений.	6	
	5. Выполнение ОРУ.	6	
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4	
	Самостоятельная работа: составить комплекс УТГ.	2	
Тема № 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	34	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе, практических занятий	34	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием 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, блокирование,	12	

	тактика нападения, тактика защиты.		
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	12	
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10	
Тема № 4. Виды спорта (по выбору).	Содержание учебного материала		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	30	
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.		
	В том числе, практических занятий	30	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4	

		3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4	
		4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6	
		5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	6	
		6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	6	
Тема Силовая подготовка.	№5.	Содержание учебного материала	30	ОК1, ОК3, ОК8.
		1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
		2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
		3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
		4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
		5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		

	В том числе, практических занятий	30	
	1.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	
	4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	
	5.Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	6.Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	4	
	Самостоятельная работа: составить дневник самоконтроля.	2	
Консультация		2	
Промежуточная аттестация 1-3 семестр. Дифференцированный зачёт- 4 семестр		2	

Практические занятия:	<i>154</i>	
Всего:	<i>162</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные спортивные объекты: спортивный зал, тренажёрный зал, стадион.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд БИФ Кем ГУ имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания¹

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
 2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
 3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
 4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
 5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
 6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
 7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
 8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
 9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
 10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
 11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов:
-

Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач;</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>ресурсы; владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей (специальности) применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы</p>	<p>эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	
---	--	--

<p>(профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>		
--	--	--

4.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
1.	Лёгкая атлетика	ОК-08; ОК-02; ОК-04; ОК-01;	Вопросы к зачёту (1 по выбору), тесты
2.	Гимнастика	ОК-08; ОК-03; ОК-02; ОК-01;	Сдача контрольных нормативов
3.	Спортивные игры	ОК-08 ; ОК-02; ОК-04; ОК-01;	Сдача контрольных нормативов или реферата освобождёнными от практических занятий)
4.	Виды спорта по выбору	ОК-08 ; ОК-02; ОК-04; ОК-03;	
5.	Силовая подготовка	ОК-08 ; ОК-02; ОК-04; ОК-03; ОК-01.	

4.2. 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.
21. 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.
25. 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.

Тесты по физической культуре

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей; совершенствовании природных, физических свойств людей; обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
виды гимнастики, спорта, игр.
обеспечение безопасности жизнедеятельности
3. Под физическим развитием понимается:
процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.
4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
от технической и физической подготовленности занимающихся; от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения; от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.
5. Что называется осанкой человека?

- вертикальное положение тела человека;
 - формы позвоночника;
 - привычная поза человека в вертикальном положении.
6. Что является объективным показателем состояния здоровья?
- частота сердечных сокращений;
 - крепкий сон;
 - аппетит
7. С какой целью планируют режим дня?
- с целью ограничения рационального режима питания;
 - с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
 - с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
8. Каковы причины нарушения осанки?
- привычка держать голову прямо; привычка к неправильным позам; слабая мускулатура
9. Физическими упражнениями принято называть:
- определенным образом организованные двигательные действия; движения, способствующие повышению работоспособности; действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

- tQ. Основным специфическим средством физического воспитания является: физическое упражнение; соблюдение режима дня; закаливание
11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:
через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений; правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; пить минеральную воду
12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
силовых упражнений;
скоростных упражнений;
упражнений на координацию
13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
двигательный режим; рациональное питание; личная и общественная гигиена
14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
120 -130 уд/мин; 40 -
50 уд/мин 70 - 80
уд/мин
15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?
выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?
90 уд/мин 150
уд/мин 180
уд/мин
17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?
беспокойный сон; жизнерадостное настроение; вялость, постоянное желание спать
18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?
жизненная емкость легких; хорошее самочувствие; частота сердечных сокращений
19. Что необходимо сделать при ушибах?
наложить стерильную повязку;
наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
массировать место ушиба.

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
сохранение и укрепление здоровья; развитие
физических качеств человека; поддержание высокой
работоспособности людей.
21. Что означает принцип закаливания - систематичность?
принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время; принимать
закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням; принимать
закаливающие процедуры до и после приема пищи
22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований „является:
правила соревнований;
программа соревнований;
положение соревнований
23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную,
заключительную части урока?
учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения; выделение частей урока
связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся; ткова
традиция
24. Каким должен быть вдох и выдох?
более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
одинаковыми по продолжительности;
более продолжительным выдох по отношению к вдоху;
25. Каков один из принципов закаливания?
постепенность;
решительность;
однообразие.
26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:
достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и
вирусным заболеваниям;
физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной
творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные
экологические факторы
27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...
затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
затылком, ягодицами, пятками; затылком, спиной,
пятками;
28. Личная гигиена включает в себя:
уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической
культурой, утреннюю гимнастику;
организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия
физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...
разучивания координационно сложных действий;
закрепления сформированных навыков;
совершенствования гибкости

30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

1 - прыжки и бег;

2 - потягивание;

3 - упражнения для мышц ног;

4 - упражнения для мышц туловища;

5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

1,2,3,4,6,5

3,5,1,4,2,6

2,5,4,3,1,6

Тесты по физической культуре

1. Измерить длину тела можно с помощью :

- А) секундомера
- Б) ростометра
- В) динамометра

2. Главная опора человека при движении:

- А) мышцы
- Б) внутренние органы
- В) скелет

3. Что такое физическое развитие?

- А) Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)
- Б) Мышцы, которыми человек может управлять
- В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

4. Утренняя гимнастика - это..:

- А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений.
- Б) Метод быстрого просыпания
- В) Один из методов похудения

5. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- Б) Отсутствие болезни.
- В) Способность организма к выполнению профессиональных функций.

6. Вид спорта, известный как «королева спорта»

- А) Легкая атлетика
- Б) Стрельба из лука
- В) Художественная гимнастика

7. Вид спорта, где больше проявляется гибкость :

- А) Хоккей
- Б) Баскетбол
- В) Фигурное катание

8. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- А) Плавание
- Б) Фехтование
- В) Дартс

9. Где нельзя измерить пульс?

- А) В области шеи.
- Б) На запястье.
- В) Около пупка

10. Где больше проявляется физическая качество «сила»?

- А) Лазанье по канату
- Б) Синхронное плавание
- В) Бег на короткие дистанции

11. Отличительные внешние признаки утомление организма человека:

- А) Одышка, потливость
- Б) Повышенный пульс
- В) Головная боль.

12. Что такое закаливание?

- А) Переохлаждение или перегрев организма
- Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики

13. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) Ходьбу
- Б) Наклоны
- В) Бег на длинную дистанцию

14. В какой профессии больше проявляется физическое качество «ловкость»:

- А) Инженер
- Б) Бухгалтер
- В) Кондитер

15. При развитии гибкости следует стремиться к:

- А) Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- Б) Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- В) Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах.

16. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- А) Выполнения с мячом в руках одного шага
- Б) Выполнения с мячом в руках двух шагов
- В) Выполнения с мячом в руках трех шагов

21. Что понимается под термином «средства физической культуры»:

- а) лекарственные средства, санитарные нормы;
- б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) медицинское обследование, санатории, курорты,
- г) спортзалы, тренажеры, спортивный инвентарь.

22. При развитии гибкости следует стремиться к:

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

23. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?

- а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
- в) психологический настрой;
- г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

24. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- а) найти подходящее место и напарника;
- б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
- в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

17. С какой целью планируют режим дня;

- А) С целью организации рационального режима питания
- Б) С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- В) С целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки.
- Г) С целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

18. Чем награждались победители олимпиады?

- а) оливковой ветвью и лавровым венком;
- б) лавровой ветвью и оливковым венком;
- в) оливковой ветвью и золотым руном;
- г) лавровым венком.

19. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению скорости движений.

20. Индивидуальные способы контроля за уровнем физической подготовленности:

- а) по внутренним ощущениям;
- б) по особенностям ночного сна и пробуждения;
- в) тесты по оценке развития выносливости в работе статического и динамического характера;
- г) по показаниям артериального давления.

25. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС;
- г) пониженной ЧСС.

26. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполняемых упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

27. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г) с целью высвобождения времени на отдыхи снятие нервных напряжений.

28. Где зажигается факел олимпийского огня?

- а) на олимпийском стадионе в Афинах;
- б) на олимпийском стадионе в Риме.
- в) на стадионе города-организатора Игр;
- б) на олимпийском стадионе в Риме.
- г) у развалин храма Геры в Олимпии;

29. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- а) стрельба;
- б) фехтование;
- в) гимнастика;
- г) верховая езда.

30. Основные источники энергии для организма:

- а) белки, витамины;
- б) углеводы, жиры;
- в) углеводы, минеральные элементы;
- г) белки, жиры.

31. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

32. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:

- а) при переломах плечевой и бедренной кости;
- б) при переломах лучевой и малоберцовой костей;
- в) при переломах локтевой кости и бедренной кости;
- г) при переломах большеберцовой и малоберцовой костей.

33. Оказание доврачебной помощи при появлении мозолей:

- а) вымыть этот участок тела, проколоть и наложить марлевую повязку;
- б) необходимо проколоть и вымыть этот участок;
- в) срезать, промыть дезинфицирующим раствором и положить марлевую повязку;
- г) нельзя ее срезать и прокалывать.

1. Основными факторами, отрицательно воздействующими на здоровье человека в современном обществе, являются:

- а). Отсутствие необходимых медицинских препаратов, недостаточное количество специализированных медицинских учреждений, отсутствие у населения необходимых знаний о здоровье, способах оказания само- и взаимопомощи;
- б). Отсутствие личной заинтересованности в здоровье, незнание форм и методов /крепления здоровья;
- в). Отсутствие стабильности, неуверенность в завтрашнем дне, высокая интенсивность труда и низкая физическая активность во время работы, неудовлетворительная экология.

2. Из приведенных составляющих выберите основные для здорового образа жизни:

- а). Оптимальный уровень двигательной активности;
- б). Малоподвижный образ жизни;
- в). Небольшие и умеренные физические нагрузки;
- г). Занятия физической культурой и спортом;
- д). Рациональное питание;
- е). Курение и употребление алкоголя в небольших количествах;
- ж). Соблюдение режима труда и отдыха;
- з). Закаливание организма.

3. Признаками перелома являются:

- а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте;
 - б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, ее деформация и подвижность;
- Овременная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

4. При глубоком и обширном ранении прежде всего необходимо:

- а) остановить кровотечение;
- б) продезинфицировать рану;
- в) успокоить пострадавшего, дать ему успокоительное лекарство;

- г) измерить температуру;
- д) доставить пострадавшего в травмпункт.

5. Максимальное время наложения жгута летом не более:

- а) 120 минут;
- б) 30 минут;
- в) 60 минут;
- г) 90 минут.

6. Определите правильность и последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при переломе грудины и закрытом пневмотораксе:

- а) дать пострадавшему обезболивающее средство, придать ему возвышенное положение с приподнятым изголовьем, если есть возможность дать кислород, срочно вызвать «скорую помощь»;
- б) дать пострадавшему успокаивающее средство, поддерживать необходимую температуру тела пострадавшего, на грудину положить холод, вызвать «скорую помощь»;
- в) если есть возможность, дать пострадавшему кислород, вызвать «скорую помощь», держать позвоночник в неподвижном состоянии, дать пострадавшему успокаивающее средство.

7. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;
- б. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Президентского Теста.
- в. Физическое совершенство - это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

8. Физическими упражнениями принято называть...

- а. движения» способствующие повышению работоспособности;
- б. двигательную активность, способствующую решению задач физического воспитания;
- в. активные двигательные действия, вызывающие функциональные сдвиги в системах организма человека;
- г. многократное повторение активных двигательных действий.

9. Предметом обучения в физическом воспитании являются...

- а. двигательные действия;
- б. двигательные умения и навыки;
- в. техника физических упражнений;
- г. способы решения двигательных задач.

10. Основу непрерывности физического воспитания составляет...

- а. отсутствие интервалов отдыха;
- б. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями;
- в. сочетание занятий оздоровительной и развивающей направленности;
- г. разнообразие форм занятий.

Тесты по физической культуре

1. Основными факторами, отрицательно воздействующими на здоровье человека в современном обществе, являются:

- а). Отсутствие необходимых медицинских препаратов, недостаточное количество специализированных медицинских учреждений, отсутствие у населения необходимых знаний о здоровье, способах оказания само- и взаимопомощи;
- б). Отсутствие личной заинтересованности в здоровье, незнание форм и методов укрепления здоровья;
- в). Отсутствие стабильности, неуверенность в завтрашнем дне, высокая интенсивность труда и низкая физическая активность во время работы, неудовлетворительная экология.

2. Из приведенных составляющих выберите основные для здорового образа жизни:

- а). Оптимальный уровень двигательной активности;
- б). Малоподвижный образ жизни;
- в). Небольшие и умеренные физические нагрузки;
- г). Занятия физической культурой и спортом;
- д). Рациональное питание;
- е). Курение и употребление алкоголя в небольших количествах;
- ж). Соблюдение режима труда и отдыха;
- з). Закаливание организма.

3. Признаками перелома являются:

- а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте;
- б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, ее деформация и подвижность;
- в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

4. При глубоком и обширном ранении прежде всего необходимо:

- а) остановить кровотечение;
- б) продезинфицировать рану;
- в) успокоить пострадавшего, дать ему успокоительное лекарство;

- г) измерить температуру;
- д) доставить пострадавшего в травмпункт.

5. Максимальное время наложения жгута летом не более:

- а) 120 минут;
- б) 30 минут;
- в) 60 минут;
- г) 90 минут.

6. Определите правильность и последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при переломе грудины и закрытом пневмотораксе:

- а) дать пострадавшему обезболивающее средство, придать ему возвышенное положение с приподнятым изголовьем, если есть возможность дать кислород, срочно вызвать «скорую помощь»;
- б) дать пострадавшему успокаивающее средство, поддерживать необходимую температуру тела пострадавшего, на грудину положить холод, вызвать «скорую помощь»;
- в) если есть возможность, дать пострадавшему кислород, вызвать «скорую помощь», держать позвоночник в неподвижном состоянии, дать пострадавшему успокаивающее средство.

7. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;
- б. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Президентского Теста.
- в. Физическое совершенство - это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

8. Физическими упражнениями принято называть...

- а. движения, способствующие повышению работоспособности;
- б. двигательную активность, способствующую решению задач физического воспитания;
- в. активные двигательные действия, вызывающие функциональные сдвиги в системах организма человека;
- г. многократное повторение активных двигательных действий.

9. Предметом обучения в физическом воспитании являются...

- а. двигательные действия;
- б. двигательные умения и навыки;
- в. техника физических упражнений;
- г. способы решения двигательных задач.

10. Основу непрерывности физического воспитания составляет...

- а. отсутствие интервалов отдыха;
- б. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями;
- в. сочетание занятий оздоровительной и развивающей направленности;
- г. разнообразие форм занятий.

Ответы

Тесты №1

1-1	11-2	21-1
2-3	12-3	22-3
3-2	13-1	23-2
4-1	14-3	24-2
5-3	15-3	25-1
6-1	16-3	26-2
7-2	17-2	27-1
8-3	18-2	28-1
9-2	19-2	29-2
10-1	20-1	30-3

Тесты №2

1-б	12-б	23-г
2-в	13-в	24-в
3-а	14-в	25-б
4-б	15-а	26-а
5-а	16-в	27-в
6-а	17-в	28-а
7-в	18-г	29-в
8-а	19-г	30-б
9-в	20-в	31-б
10-а	21-г	32-г
11-а	22-а	33-г

Тесты №3

1-б	6-в
2-а, г, д, ж, з	7-г
3-а	8-а
4-а	9-б
5-б	10-а

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 самомассаж.
- 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.

4.3. 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. Подача мяча через сетку — из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

Подготовительная группа

№	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
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

№	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
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 вися, раз		10	12	14
	На низкой перекладине из вися лежа, раз		-	-	-
	Отжимание от пола (юноши) От лавочки (девушки)		42	43	44
	Поднимание плеч из исходного положения лежа за 30 сек, раз		26	28	30
	Вис на перекладине сек.		50	55	60

	Поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке, раз		16	18	20
--	---	--	----	----	----

Способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
			низкий	средний	высокий
			девушки		
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 вися, раз		-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, раз		20	22	25
	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 вися на гимнастической стенке, раз		10	13	15

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1 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 здоровьесбережения, 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 здоровьесбережения 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 (технический 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, желания, 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.

5.2. Особенности реализации дисциплины 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.

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

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 Arial 22; 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.

Составитель рабочей программы:

Шмицлер Валентина Михайловна, преподаватель кафедры гуманитарных наук

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