

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 С.Н.Цой

«01» сентября 2016г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.03.«Право и судебное администрирование»

Специалист по судебному администрированию

Форма обучения: *очная*

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей учебной программы

Учебная программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.03.«Право и судебное администрирование»

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

ПП. Профессиональная подготовка

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.4 Физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

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

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Формируемые компетенции

ОК 2. Организовывать 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	122
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Консультации	
Итоговая аттестация в форме зачета – 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	2		
	Содержание		2
Тема 1.1.Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Техника бега на короткие ,средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3.На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно – силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		1.2

	Самостоятельная работа :		
	подготовка рефератов Подготовка м/м презентаций	5	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 2.Основные требования к организации ЗОЖ. 3.Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни. 4.Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и ЗОЖ. 5.Физическое воспитание и самосовершенствование – часть ЗОЖ.	5	
	Самостоятельная работа :		
	Подготовка рефератов	2	
	Подготовка м/м презентаций	2	
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 2.Основные требования к организации ЗОЖ. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни. 3.Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и ЗОЖ. 4.Физическое воспитание и самосовершенствование – часть ЗОЖ.	4	

	Самостоятельная работа :		
	Подготовка рефератов	5	
Тема 1.4. Гигиена и контроль.	1.Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. 2.Отдых и занятия физической культурой и спортом. 3.Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе и в спортзале. 4.Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта.		
	Самостоятельная работа :		
	Подготовка рефератов Подготовка м/м презентаций	6	
Раздел 2	Содержание:		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2.Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Повышение уровня ОФП. 4.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	4	
	Практические занятия:		

	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. 2.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 3.Закрепление практики судейства. Самостоятельная работа:		
	Подготовка рефератов	3	
	Содержание:		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	1.Овладение техникой бега на средние дистанции. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Повышение уровня ОФП. 4.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Практические занятия:		
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. 2.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 3.Закрепление практики судейства. Самостоятельная работа:	6	
	Посещение тренажерного зала	3	

	Содержание:		
Тема2.4. Бег на длинные дистанции	1.Совершенствовать технику бега по дистанции. 2.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3.Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия:		
	Воспитание выносливости.	5	
	Самостоятельная работа:		
	Посещение тренажерного зала	3	
Тема2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание: 1.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 2.Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки,1000 метров – юноши.		
	Практические занятия:		
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4	
	Самостоятельная работа:		
	Посещение тренажерного зала	4	
Раздел 3. Волейбол			
	Содержание:		

Тема 3.1. Техника Содержание перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	1.Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2.Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		1,2
	Практическое занятие		
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	8	
	Самостоятельная работа:		
	Посещение тренажерного зала	4	
Тема3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание:		1
	1.Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2.Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3.Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие:		
	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа:		
	Написание рефератов	3	
	Содержание :		1,2
	1.Обучение технике прямого нападающего удара.		

Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	2.Совершенствование техники изученных приёмов. 3.Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие:		
	Выполнение технических элементов в учебной игре.	10	
	Самостоятельная работа:		
	Посещение тренажерного зала	4	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание :		
	1.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3.Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие:		
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	8	
	Самостоятельная работа:		
	Посещение тренажерного зала	4	
Раздел 4 . Баскетбол	Содержание :		
	1.Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. 2.Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		

	3.Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. 4.Прием контрольных нормативов на дистанции 3км. у юношей.		
	Практическое занятие:		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	8	
	Самостоятельная работа студента		
	Посещение тренажерного зала	6	
Раздел 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание: 1.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2.Основные направления развития физических качеств. 3.Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия: 1.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	
	Самостоятельная работа студента:		
	Посещение тренажерного зала Подготовка презентаций	10	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.	Содержание:		
	1.Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		

	3.Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия:		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	8	
	Самостоятельная работа студента:		
	Посещение тренажерного зала	5	
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	8	
	Самостоятельная работа студента:		
	Посещение тренажерного зала	6	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения	Содержание:		
	1.Совершенствовать технику владения мячом. 2.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага –		

баскетбольным мячом.	бросок». 3.Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия:		
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	9	
	Самостоятельная работа студента:		
	Посещение тренажерного зала	10	
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание:		
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	1.Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2.Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». 3.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия:		
	Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	4	
	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	4	
	Самостоятельная работа		

	Посещение тренажерного зала	6	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полужёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание		
	1.Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». 2.Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. 3.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		
	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	2	
	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2	
	Самостоятельная работа		
	Посещение тренажерного зала	5	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание		
	1.Лекции Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». 2.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия		
	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	5	
	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	5	

	Самостоятельная работа		
	Посещение тренажерного зала	5	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание		
	1.Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. 2.Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. 3.Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. 4.Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия		
	1.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). 3. Совершенствование техники спуска и подъема.	5	
	Самостоятельная работа		
	Посещение тренажерного зала	5	
По 5 разделу:		44ч.	
Раздел 6.Общая физическая подготовка	Содержание		
	1.Обучение технике выполнения упражнений на пресс из		

	положения лежа на мате.		
	Практические занятия		
	1.Овладение и закрепление техники выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса из положения лежа. 2. Выполнение контрольных нормативов с учетом и без учета времени.	4	
	Самостоятельная работа		
	Посещение тренажерного зала	6	
6.1.Упражнения на подтягивание	Содержание		
	Обучение технике выполнения подтягивания на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине из виса лежа – девушки.	2	
	Практические занятия		
	1.Овладение и закрепление техники выполнения упражнения 2.Выполнение контрольных нормативов с учетом и без учета времени.	4	
	Самостоятельная работа		
	Посещение тренажерного зала	3	
6.2.Прыжки со скакалкой	Содержание		
	1.Овладение и закрепление техники выполнения прыжков через скакалку 2. Выполнение контрольных нормативов на количество раз с учетом времени.	4	

	Практические занятия		
	Овладение и закрепление техники выполнения прыжков через скакалку 2. Выполнение контрольных нормативов на количество раз с учетом времени.	3	
	Самостоятельная работа		
	Посещение тренажерного зала	6	
Самостоятельные работы студента		122	
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки: - гантели; - тренажеры; - гири;

- лыжный инвентарь; - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи; - скакалки; - гимнастические коврики; - скамейки; - секундомеры; - ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Кол-во экземпляров в библиотеке	Кол-во экземпляров в библиотеке ПЦК
Основная литература*				
1.	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2011. – 368 с. – (СПО). – Рек. ФИРО		2	
2.	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для ССУЗов. – 2-е изд., перераб. – М.: АЛЬФА-М; ИНФРА-М, 2010. - 336 с. – Доп. МО		2	
3	Физическая культура / <u>Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И.</u> – ИНТУИТ, 2012. – 197 с. http://www.knigafund.ru/books/173626		2	
Дополнительная литература				

1.	Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2011.		2	
2.	Спортивные и подвижные игры. Под ред. Ю.И. Портных, М.: ФиС -2011г.		3	

Интернет ресурсы

№	Наименование Интернет-ресурса	Автор, разработчики	Формат документа (pdf, Doc, rtf, djvu, zip,tar)	Ссылка (URL) на Интернет ресурс
1	Федеральный портал. Российское образование. – режим доступа: http://www.edu.ru		Doc	http://www.edu.ru
2	Сайт Министерства обороны РФ. – режим доступа http://www.mil.ru		Doc	http://www.mil.ru
3	Сайт МЧС РФ. – режим доступа http://www.mchs.ru		Doc	http://www.mchs.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Формы и методы контроля
---------------------	-------------------------

балла.

– стандартный уровень оценки знаний (оценка «хорошо») – 75–89 баллов.

– эталонный уровень оценки знаний (оценка «отлично») – 90–100 .

4.2. Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля

Задание 1. Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время – 5-10 минут.

1 вариант

1. Основными причинами возникновения физического воспитания были?

- 1) Необходимость воспитания человека в дикой природе и потребность в передаче двигательного опыта;
- 2) Стремление к физическому совершенствованию;
- 3) Потребности производства.

2. Что явилось основой появления физических упражнений?

- 1) Законы биологического развития человека;
- 2) Социальный опыт поколений;
- 3) Окружающая действительность.

3. Эффективность использования физических упражнений зависит:

- 1) От организации педагогического процесса;
- 2) От научного обеспечения этого процесса;
- 3) От комплекса педагогически научно-обоснованных мероприятий, их организации и контроля.

4. Какую цель преследует отечественная система ФВ?

- 1) Организацию комплексного воздействия на человека (укрепление здоровья, обучение движениям, воспитательно-гигиенические навыки).
- 2) Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- 3) Укрепление здоровья людей.

5. В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?

- 1) Направленностью к освоению спортивных успехов.
- 2) Направленностью на укрепление здоровья.
- 3) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

6. Какая классификация физических упражнений лежит в основе физического воспитания в ВУЗе?

- 1) Анатомо-биологическая.
- 2) Биомеханическая.
- 3) Педагогическая.

7. В каком возрасте целесообразней развивать физическое качество силу у юношей?

- 1) В младшем.
- 2) В среднем.
- 3) В старшем.

8. В каком возрасте целесообразнее развивать координационные физические качества у девушек?

- 1) В младшем.
- 2) В среднем.
- 3) В старшем.

9. Назовите основную форму учебно-воспитательного процесса по физ.воспитанию в ВУЗе?

- 1) Утренняя гигиеническая гимнастика.
- 2) Урок физической культуры.
- 3) Физкультминутки и физкультпаузы.

10. В чем заключается основная трудность в работе по физическому воспитанию студентов?

- 1) Малое количество учащихся.
- 2) Слабая материальная база.
- 3) Одновременное ведение занятий в нескольких непараллельных группах.

2 вариант

1. Совершенствование интеллектуальных способностей во время занятий физическими упражнениями происходит...

- 1) целенаправленно
- 2) непосредственно
- 3) опосредованно

2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть.....

- 1) физическим совершенствованием
- 2) физической культурой
- 3) физическими упражнениями

3. Поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновление тканей называется.....

- 1) питанием
- 2) оздоровлением
- 3) восстановлением

4. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- 1) утомлением
- 2) перетренировкой
- 3) супер компенсацией

5. Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий.....

- 1) обще подготовительной направленности
- 2) обще развивающей направленности
- 3) общеукрепляющей направленности

6. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть?

- 1) Выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
- 2) Выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук.

3) Потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.

7. Основу непрерывности физического воспитания составляет...

- 1) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнения
- 2) разнообразие форм занятий
- 3) специфика урочных форм занятий

8. Комплекс генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

- 1) функциональные системы
- 2) мышечные напряжения
- 3) физические качества

9. Подготовительные упражнения применяются если...

- 1) обучающийся недостаточно физически развит
- 2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- 3) необходимо устранять причины возникновения ошибок

10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- 1) основы техники
- 2) ведущего звена техники
- 3) деталей техники

3 вариант

1. Физическое воспитание представляет собой

- 1) способ повышение работоспособности и укрепления здоровья
- 2) процесс выполнения физических упражнений
- 3) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры

2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как...

- 1) авитаминоз

2) утомление

3) похудение

3. Укажите от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека.

1) деятельность учреждений здравоохранения

2) занятия спортом

3) условия и образ жизни

4. Оптимальный пульсовый режим при занятии ритмической гимнастикой составляет.....

1) 110 и ниже ударов в минуту

2) 110-130 ударов в минуту

3) 130-150 ударов в минуту

5. Развитие грудной клетки определяется по показателям ...

1) Руфье

2) Кетле

3) Эрисмана

6. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как ...

1) психологическая подготовка спортсмена

2) волевая подготовка

3) физическая подготовка

7. Паралимпийские игры проводятся с.....

1) 1984 года

2) 1988 года

3) 1992 года

8. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть.....

1) физическим совершенствованием

2) физической культурой

3) физическими упражнениями

9. В подростковом периоде силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

1) роста

2) веса

3) интеллекта

10. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

1) развитие физических качеств людей

2) поддержание высокой работоспособности людей

3) сохранение и улучшение здоровья людей

1. Главная сущность занятий спортом?

1) Укрепление здоровья человека.

2) Повышение работоспособности человека.

3) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

2. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?

1) Целью и направленностью.

2) Местом проведения и методами.

3) Набором упражнений.

3. Какой вид спорта не является циклическим?

1) Плавание.

2) Гребля.

3) Футбол.

4. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?

1) Словесные, наглядные, практические.

2) Наглядные, познавательные, прикладные.

3) Физические, биологические, гигиенические.

5. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?

1) Красота движений.

2) Соответствие техническому эталону (образцу).

3) Эффективность в решении задач.

6. Какие существуют методы обучения двигательным действиям?

1) Метод целостно-конструктивного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения («целостный» и «по частям»).

2) Круговой, повторный.

3) Игровой, соревновательный, познавательный.

7. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?

- 1) В мощности выполняемой нагрузки и, соответственно, участию или нет кислорода в обеспечении энергопродукции организма.
- 2) В количестве вдыхаемого воздуха.
- 3) В соотношении вдоха и выдоха.

8. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?

- 1) Для разогрева и улучшения самочувствия.
- 2) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?
- 3) Для развития физических качеств и отработки техники.

9. Какие методы тренировки Вы знаете?

- 1) Беговой, плавательный, игровой.
- 2) Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.
- 3) Словесный, наглядный, прикладной.

10. В чем состоит существенное отличие интервального метода тренировки и повторного?

- 1) В объеме выполняемой нагрузки.
- 2) В количестве рабочих отрезков (подходов).
- 3) В длительности интервалов отдыха.

Задание 5. Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время – 5-10 минут.

1. Подготовительные упражнения применяются если...

- 1) обучающийся недостаточно физически развит
- 2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- 3) необходимо устранять причины возникновения ошибок

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- 1) основы техники
- 2) ведущего звена техники
- 3) деталей техники

3. Техникой физических упражнений принято называть...

- 1) совершенные формы двигательных действий
 - 2) способ целесообразного решения двигательной задачи
 - 3) способ организации движений при выполнении упражнений
4. Отличительным признаком навыка является...
- 1) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов
 - 2) растянутость действий во времени
 - 3) направленность сознания на реализацию цели действий
5. Отличительным признаком умения является...
- 1) участие автоматизмов при осуществлении операции
 - 2) нестандартность параметров и результатов действий
 - 3) стереотипность параметров действий
6. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...
- 1) задачами физического образования
 - 2) с целевыми установками прикладного обучения
 - 3) закономерностями формирования двигательных навыков.
7. Нагрузка физических упражнений характеризуется....
- 1) величиной их воздействия на организм
 - 2) напряжением определенных мышечных групп
 - 3) временем и количеством повторений двигательных действий
8. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности принято называть....
- 1) физической подготовкой
 - 2) психологической подготовкой
 - 3) физическим воспитанием
9. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в профессиональной деятельности принято называть....
- 1) профессионально-прикладной физической подготовкой
 - 2) общей физической подготовкой

3) физическим воспитанием

10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть.....

1) физическим совершенствованием

2) физической культурой

3) физическими упражнениями

Критерий оценки ответов на вопросы:

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

6.3. Примерная тематика рефератов, эссе, докладов

1 курс

1.ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

1. ЛФК при диафизорных переломах.
2. ЛФК при внутрисуставных переломах.
3. ЛФК при переломах позвоночного столба.
4. ЛФК при переломах таза.
5. ЛФК при вывихах.
6. ЛФК при повреждении менисков коленного сустава.
7. ЛФК при повреждении мягких тканей.
8. ЛФК при ожоговой болезни.
9. ЛФК при обморожениях.
- 10.ЛФК при повреждениях грудной клетки.
- 11.ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей.

2. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ, СКОЛИОЗАХ И ПЛОСКОСТОПИИ.

1. ЛФК при сколиозах разной степени.
2. ЛФК при плоскостопии.

3. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. ЛФК при заболеваниях сердца.
2. ЛФК при заболеваниях сосудов.
3. ЛФК при гипотонической болезни.
4. ЛФК при гипертонической болезни.
5. ЛФК при ишемической болезни сердца.
6. ЛФК при варикозном расширении вен нижних конечностей.
7. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.
8. ЛФК при миокардите.
9. ЛФК при инфаркте миокарда.
10. ЛФК при хронической сердечной недостаточности.
11. ЛФК при пороках сердца.

4. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

1. ЛФК при пневмонии.
2. ЛФК при бронхиальной астме.
3. ЛФК при эмфиземе легких.
4. ЛФК при хроническом бронхите.
5. ЛФК при плевритах.
6. ЛФК при туберкулезе легких.
7. ЛФК при остром бронхите.
8. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких.

5. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

1. ЛФК при хроническом гастрите.
2. ЛФК при дискинезии желчных путей.
3. ЛФК при язвенной болезни желудка и 12 - перстной кишки.
4. ЛФК при колитах.
5. ЛФК при хроническом гепатите.
6. ЛФК при желчнокаменной болезни.
7. ЛФК при опущении органов брюшной полости.

6. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ И РАССТРОЙСТВАХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

1. ЛФК при ожирении.
2. ЛФК при сахарном диабете.
3. ЛФК при подагре.

7. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

1. ЛФК при почечнокаменной болезни.

2. ЛФК при нефроптозе.

3. ЛФК при пиелонефрите.

8. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ И ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ЛФК при пояснично - крестцовом радикулите.

ЛФК при остеохондрозе позвоночника.

ЛФК при астеническом синдроме.

ЛФК при инсультах.

ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга.

ЛФК при полиневритах.

9. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

1. ЛФК при миопии разной степени.

2. Гимнастика для глаз.

10. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

1. ЛФК в первом и втором триместре беременности.

2. ЛФК в третьем триместре беременности и при подготовке к родам.

3. Изменения в организме женщины во время беременности. Особенности двигательного режима, режима дня, питания и гигиены беременной женщины.

4. ЛФК в послеродовом периоде.

2 курс

1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

1. Занятие физической культурой и спортом и развитие интеллекта.

2. Занятие физической культурой и спортом и развитие волевых черт характера.

3. Занятие физической культурой и спортом как средство эстетического воспитания.

4. Занятие физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

7. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
8. Интенсивность физических упражнений и объем учебной и умственной деятельности.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Наследственность и здоровье. Наследственные болезни. Профилактика наследственных болезней и пороков развития.
2. Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов г. Сыктывкара на здоровье человека
3. Эмоции и здоровье. Понятие стресса и дистресса. Основные стрессогенные факторы. Принципы и методы защиты от дистресса, оптимизация психоэмоционального состояния человека.
4. Биоритмы и здоровье. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.
5. Народные традиции и здоровье. Воспитание здорового образа жизни на народных традициях жителей Республики Коми.
6. Закаливание как средство физического воспитания Средства. Основные методики.
7. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
8. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
9. Оздоровительное плавание. Понятие. Методики. Изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием.
10. Оздоровительный бег на лыжах. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах.
11. Занятие физическими упражнениями для снижения массы тела.
12. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные
13. вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
14. Теория адекватного питания.
15. Диетическое и лечебное питание.
16. Биоэнергетика и пути ее восстановления.
17. Оздоровительная система П. Иванова.
18. Оздоровительная система семьи Никитиных.
19. Оздоровительная система П. Брега.
20. Оздоровительная система Г. Шелтона.
21. Оздоровительная система Н. Семеновой.
22. Оздоровительная система В. Бутейко.
23. Оздоровительная гимнастика йогов.
24. Психофизиологическое обоснование формирования и профилактики

вредных привычек. Токсические составляющие табачного дыма. Заболевания, к которым приводит активное курение. Пассивное курение и его влияние на организм.

25. Психофизиологическое обоснование формирования и профилактики вредных привычек. Социальные и психологические предпосылки развития наркомании. Влияние наркотиков на организм человека. Профилактика.

3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

1. Физическое качество сила. Понятие. Виды силы. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения силы. Занятие физическими упражнениями для развития силы.
2. Физическое качество выносливость. Понятие. Виды выносливости. Физиологические основы общей выносливости. Тесты для определения выносливости. Занятие физическими упражнениями для развития общей выносливости.
3. Физическое качество гибкость. Понятие. Виды гибкости. Анатомические и физиологические основы гибкости. Тесты для определения гибкости. Занятие физическими упражнениями для развития гибкости.
4. Физическое качество координация. Понятие. Виды координационных способностей.
5. Физиологические основы координации. Тесты для определения координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.

3 курс

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. Физическая культура в различных странах мира.
4. История олимпийского движения.
5. Олимпийские чемпионы в различных видах спорта.
6. Известные спортсмены России.
7. Известные спортсмены Республики Коми.
8. Развитие студенческого спорта в университетах различных стран.
9. История развития студенческого спорта в Сыктывкарском государственном университете.
10. История развития кафедры физического воспитания Сыктывкарского государственного университета.
11. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
12. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной

- тренировке.
13. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
 14. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
 15. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
 16. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
 17. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
 18. Правила соревнований в избранном виде спорта.
 19. Разработка тестовых занятий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
 20. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
 21. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
 22. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
 23. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
 24. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

Темы тестирования студентов, освобожденных от практических занятий:

1 семестр:

№1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

№2. Социально-биологические основы физической культуры.

№3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

2 семестр:

№4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

№5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

3 семестр:

№6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

№7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системой физических упражнений.

4 семестр:

№8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

№9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

5 семестр:

№10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

№ 11 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

6 семестр:

«Все темы».

6.4. Промежуточный контроль

Данный практический раздел программы предусматривает регулярные занятия студентов, выбранных ими спортивных специализаций согласно норм академической нагрузки на I, II, III курсах, а также выполнения контрольных тестов, определяющих физическую подготовленность

студентов основного и специального учебных отделений и специальную физическую и теоретическую подготовленность в избранных видах спорта.

**Балльно-рейтинговая карта оценки уровня общей физической
подготовки**

Тесты		Юноши					Девушки				
Бег 100 м.	Вре м я	13,6	14,0	14,4	14,8	15,0	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
	Балл ы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Кросс 3000/2000	Рез-т	12,3 0	12,5 0	13,4 0	14,00	14,30	10,30	11,0 0	11,3 0	11,50	12,3 0
	Балл ы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	Рез-т	250	235	220	210	200	190	180	160	155	145
	Балл ы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Наклон вперед	Рез-т	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
	Балл ы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подниман ие туловища за 30 сек.	Кол- во	30	27	24	21	18	26	24	20	18	15
	Балл ы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м/1000 м	Рез-т	3,30	3,40	3,50	3,55	4,00	1,40	1,50	2,00	2,10	2,20
	Балл ы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание рук в упоре (девушки)	Кол- во	12	10	8	6	4	20	18	14	12	10
	Балл ы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Подтягивание (юноши)											
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тема «Волейбол»

1 семестр.

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- размеры площадки, состав команды, высоту сетки, вес мяча;
- основные правила игры в волейбол;
- технику верхней передачи мяча двумя руками: индивидуально, в парах, групповую;
- технику приема мяча снизу двумя руками: индивидуально, в парах, групповую;
- технику нижней прямой и нижней боковой подачи мяча;
- тактику приема подачи мяча и тактику нападения на отбой.

2 семестр.

- Методику проведения разминки;
- правила предупреждения травматизма;
- технику прямого нападающего удара;
- технику одиночного блокирования;
- тактику коллективных действий в нападении и защите.

3 семестр.

- Судейство соревнований;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- технику верхней подачи;
- тактику игры в защите (углом вперед);
- тактику нападающего удара со второй передачи.

4 семестр.

- Правила игры пляжного волейбола;
- основы спортивной тренировки;
- технику верхней боковой подачи;
- тактику игры в защите углом назад;
- тактику нападения с первой передачи.

5 семестр.

- Правила соревнований;
- упражнения для совершенствования техники и тактики игры;
- упражнения для совершенствования разных видов подач.

6 семестр.

- Правила соревнований;
- упражнения для совершенствования техники и тактики игры;
- упражнения для совершенствования тактики игры в нападении;
- упражнения для совершенствования тактики игры в защите.

По данной теме студент должен уметь:

1 семестр.

- Освоить перемещение приставным шагом, скачок, бег, прыжки;
- освоить двойной шаг вперед, назад;
- освоить технику верхней передачи мяча двумя руками в парах, групповую;
- освоить технику приема мяча двумя руками снизу в парах, групповую;
- освоить технику нижней прямой подачи.

2 семестр.

- Освоить технику нижней боковой подачи;
- освоить технику прямого нападающего удара на месте с прыжка;
- освоить технику одиночного блока;
- правильно выбрать место при подаче, нападающем ударе, страховке;
- выполнить подачу нижнюю прямую или нижнюю боковую в зоны 1, 5, 6.

3 семестр.

- Освоить технику верхней подачи;
- освоить тактику игры в защите углом вперед;
- уметь провести судейство в учебных группах;

4 семестр.

- Провести судейство соревнований, применяя жесты;
- освоить тактику игры в защите углом назад;
- освоить тактику нападения с первой передачи.

5 семестр.

- Участвовать в учебных соревнованиях;
- совершенствовать технику и тактику игры;
- совершенствовать технику разных подач.

6 семестр.

- Участвовать в учебных соревнованиях;
- совершенствовать технику и тактику игры;
- совершенствовать тактику игры в защите;
- совершенствовать тактику игры в нападении.

Балльно-рейтинговая карта по теме «Волейбол»

Юноши

Критерии оценки качества	Количество баллов
--------------------------	-------------------

(формы работы)	5	4	3	2	1
I семестр:					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)	7 из 7	6 из 7	5 из 7	4 из 7	3 из 7
• Передачи в парах на время (сек)					
• Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)	80	70	60	50	40
	40	35	30	25	20
II семестр:					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)					
• Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	60	55	50	45	40
• Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)	9 из 10	8 из 10	7 из 10	6 из 10	5 из 10
	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.

III семестр: - Жонглирование (чередование верхней и нижней передач) - Передачи мяча в паре на время (сек) - Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз) - Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз) - Ускорение: 6 х 6 м (сек)	60	50	40	30	20
120	120	110	100	90	80
5 из 6 в кажд полов.	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.
5 из 6 в кажд зону	5 из 6 в кажд зону	4 из 6 в кажд зону	3 из 6 в кажд зону	2 из 6 в кажд зону	1 из 6 в кажд зону
10,5	10,5	11,0	11,5	12,0	12,6
IV семестр: - Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз) - Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз) - Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.
8 из10	8 из10	7 из10	6 из10	5 из10	4 из10
7 из10	7 из10	6 из10	5 и 10	4 из10	3 из10
- Судейство игры в качестве первого судьи: - без ошибок, с правильным ведением счета – 10 баллов; - без ошибок, с незначительными ошибками в ведении счета – 9					

баллов; - с незначительными ошибками в судействе и в ведении счета – 8 баллов; - с незначительными ошибками в судействе, но с неправильным ведением счета – 7 баллов; - с ошибками в ведении счета и в судействе (если они не были очень грубыми) – 5 баллов; • Судейство игры в качестве второго судьи: - без ошибок – 5 баллов; - с незначительными ошибками в судействе – 4 балла; - с незначительными ошибками в судействе игровых игры и расстановок – 3 балла; - с ошибками в судействе игры и расстановок – 2 балла; - устный рассказ обязанностей второго судьи – 1 балл.					
V семестр: • Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз) • Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз) • Нападающий удар с укороченной передачи (раз) • Подача любым способом подряд до первой ошибки (раз подряд) • Ускорение с изменением направления «Елочка» 6 х 6	40	35	30	25	20
	40	35	30	25	20
	7 из10	6 из10	5 из10	4 из10	3 из10

(сек)	10	9	8	7	6
	24,6	25,2	26,3	27,1	28,0
VI семестр: - Верхняя передача в прыжке (в парах: один выполняет передачу в прыжке, помощник делает любую передачу с места) (раз) - Прием подачи (раз) - Нападающий удар с быстрой передачи (прострел, полупрострел) (раз) - Прием мяча, отскочившего от сетки (раз) - Подача в любую из 6 зон площадки по голосовой команде (преподаватель называет номер зоны, в которую нужно подавать) (раз)	30	27	24	21	18
	7 из 10	6 из 10	5 из 10	4 из 10	3 из 10
	6 из 10	5 из 10	4 из 10	3 из 10	2 из 10
	9 из 10	8 из 10	7 из 10	6 из 10	5 из 10
	8 из 10	7 из 10	6 из 10	5 из 10	4 из 10

Девушки

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
I семестр: - Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз) - Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз) - Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз) - Передачи в парах на время (сек) - Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)	40	35	30	25	20
	40	35	30	25	20
	7 из 7	6 из 7	5 из 7	4 из 7	3 из 7

	80 40	70 35	60 30	50 25	40 20
II семестр:					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча в тройках со сменой мест (сек)					
• Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	60	55	50	45	40
• Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)	6 из 8	5 из 8	4 из 8	3 из 8	2 из 8
	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.
III семестр:					
• Жонглирование (чередование верхней и нижней передач)	60	50	40	30	20
• Передачи мяча в паре на время (сек)	120	110	100	90	80
• Прямой нападающий удар с зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 попыток в правую и левую половины площадки (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.
• Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в 5, 6 и 1 зоны (раз)	5 из 6 в кажд зону	4 из 6 в кажд зону	3 из 6 в кажд зону	2 из 6 в кажд зону	1 из 6 в кажд зону
• Ускорение: 6 х 6м (сек)					

	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0
IV семестр: • Подача с любой точки лицевой линии (не меняя точку подачи), по 6 попыток в дальнюю и ближнюю половины площадки (раз) • Подача в прыжке с любой точки лицевой линии (раз) • Нападающий удар с задней линии с зоны №6 (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.
• Судейство игры в качестве первого судьи - без ошибок, с правильным ведением счета – 10 баллов; - без ошибок, с незначительными ошибками в ведении счета – 9 баллов; - с незначительными ошибками в судействе и в ведении счета – 8 баллов; - с незначительными ошибками в судействе, но с неправильным ведением счета – 7 баллов; - с ошибками в ведении счета и в судействе (если они не были очень грубыми) – 5 баллов; • Судейство игры в качестве второго судьи - без ошибок – 5 баллов; - с незначительными ошибками в судействе – 4 балла; - с незначительными ошибками в судействе игровых игры и расстановок – 3 балла;					

- с ошибками в судействе игры и расстановок – 2 балла; - устный рассказ обязанностей второго судьи – 1 балл.					
V семестр: - Верхняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз) - Нижняя передача в стену (расстояние не менее 2 м от стены, высота не менее 2 м) (раз) - Нападающий удар с укороченной передачи (раз) - Подача любым способом подряд до первой ошибки (раз подряд) - Ускорение с изменением направления «Елочка» 6 х 6м (сек)	40 40 6 из10 10 28,0	35 35 5 из10 9 28,8	30 30 4 из10 8 29,5	25 25 3 из10 7 31,4	20 20 2 из10 6 32,1
VI семестр: - Верхняя передача в прыжке (в парах: один выполняет передачу в прыжке, помощник делает любую передачу с места) (раз) - Прием подачи (раз) - Нападающий удар с быстрой передачи (прострел, полупрострел) (раз) - Прием мяча, отскочившего от сетки (раз) - Подача в любую из 6 зон площадки по голосовой команде (преподаватель называет номер зоны, в которую нужно подавать) (раз)	30 7 из10 6 из10 9 из10 8 из10	27 6 из10 5 из10 8 из10 7 из10	24 5 из10 4 из10 7 из10 6 из10	21 4 из10 3 из10 6 из10 5 из10	18 3 из10 2 из10 5 из10 4 из10

Тема «Баскетбол»

1 семестр:

- Правила поведения о занятиях;
- методику проведения занятий;
- основы техники безопасности на занятиях;
- ведение мяча;
- передача мяча в парах.

2 семестр:

- Основы проведения вводной части занятия;
- передача мяча в парах в движении;
- технику выполнения штрафного броска.

3 семестр:

- Методику проведения вводной части;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- правило игры и судейство соревнований;
- технику выполнения бросков со средней дистанции.

4 семестр:

- Методику проведения основной части занятия;
- взаимодействие игроков на площадке (центральной игрок, игроки передней, игроки задней линии).

5 семестр:

- Упражнения по совершенствованию техники и тактики игры;
- правила соревнований;
- технику выполнения дальнего броска;
- технику выполнения броска со штрафной линии;

6 семестр:

- Упражнения по совершенствованию техники и тактики игры;
- правила соревнований.

По данной теме студент должен уметь:

1 семестр:

- Освоить методику проведения вводной части занятия;
- технику выполнения стойки игрока, передвижения переставными шагами.

2 семестр:

- Освоить методику проведения занятия;
- технику выполнения остановок прыжком и двумя ногами, повороты на месте.

3 семестр:

- Освоить методику проведения основной части занятия;
- технику выполнения ловли и передачи мяча, бросок мяча с места двумя руками.

4 семестр:

- Технику ведения мяча;
- основные правила игры и судейство соревнований.

5 семестр.

- Выполнять упражнения по совершенствованию техники и тактики игры;
- участвовать в учебных соревнованиях;
- выполнять бросок с трехочковой линии на время (за 3 минуты-15 попаданий);
- выполнять бросок со штрафной линии на время (за 3 минуты-15 попаданий).

6 семестр.

- Выполнять упражнения по совершенствованию техники и тактики игры;
- участвовать в учебных соревнованиях;

Балльно-рейтинговая карта по теме «Баскетбол»

Юноши

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов		
	5	4	3
I семестр: - Штрафные броски (раз) - Средние броски (5 точек) (раз) - Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны - Челночный бег 4 x 18 м (сек)	5 из 10 3 3 бр.-2 поп. с кажд. стор. 14,0	4 из 10 2 - 14,5	3 из 10 1 - 15,0
II семестр: - Штрафной бросок (раз) - Дальний бросок (раз) - Броски с трапеции (5 точек) (раз) - Челночный бег 4 x 18 м (сек)	6 из 10 2 из 5 5 14,0	5 из 10 1 из 5 4 14,5	4 из 10 - 3 15,0
III семестр: - Штрафные броски (10 попаданий) (сек) - Средние броски (5 точек) (раз) - Дальние броски (в течение 1 мин) (раз) - Челночный бег 4 x 18 м (сек)	100 5 3 13,8	110 4 2 14,3	120 3 1 14,8
IV семестр: - Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз) - Дальние броски (5 попаданий) (сек)	16 60	15 90	14 120

- Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз) - Челночный бег 4 x 18 м (сек)	5 из 5 13,8	4 из 5 14,3	3 из 5 14,8
V семестр: - Штрафные броски (раз) - Участие в соревнованиях (количество игр) - Судейство соревнований - Дальние броски (в течение 1 мин) (раз) - Челночный бег 4 x 18 м (сек)	7 из 10 1 1 игра 3 13,6	6 из 10 - - 2 14,1	5 из 10 - - 1 14,6
VI семестр: - Штрафные броски (раз) - Участие в соревнованиях (количество игр) - Судейство соревнований - Дальние броски (в течение 1 мин) (раз) - Челночный бег 4 x 18 м (сек)	7 из 10 1 1 игра 3 13,6	6 из 10 - - 2 14,1	5 из 10 - - 1 14,6

Девушки

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов		
	5	4	3
I семестр: - Штрафные броски (раз) - Средние броски (5 точек) (раз) - Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны	5 из 10 3 3 бр.-2 поп. с кажд. стор.	4 из 10 2 -	3 из 10 1 -
II семестр: Штрафной бросок (раз)	6 из 10	5 из 10	4 из 10

• Дальний бросок (раз) • Броски с трапеции (5 точек) (раз) • Челночный бег 4 x 18 м (сек)	2 из 5 5 17,0	1 из 5 4 17,5	- 3 18,0
III семестр: • Штрафные броски (10 попаданий) (сек) • Средние броски (5 точек) (раз) • Дальние броски (в течение 1 мин) (раз) • Челночный бег 4 x 18 м (сек)	100 5 3 16,8	110 4 2 17,3	120 3 1 17,8
IV семестр: • Штрафные броски (в течение 3 мин) (раз) • Дальние броски (5 попаданий) (сек) • Броски в прыжке, средняя дистанция с правой, левой стороны, центра (раз) • Челночный бег 4 x 18 м (сек)	16 60 5 из 5 16,8	15 90 4 из 5 17,3	14 120 3 из 5 17,8
V семестр: • Штрафные броски (раз) • Участие в соревнованиях (количество игр) • Судейство соревнований • Дальние броски (в течение 1 мин) (раз) • Челночный бег 4 x 18 м (сек)	7 из 10 1 1 игра 3 16,6	6 из 10 - - 2 17,1	5 из 10 - - 1 17,6
VI семестр: • Штрафные броски (раз) • Участие в соревнованиях (количество игр) • Судейство соревнований • Дальние броски (в течение 1 мин) (раз) • Челночный бег 4 x 18 м (сек)	7 из 10 1 1 игра 3 16,6	6 из 10 - - 2 17,1	5 из 10 - - 1 17,6

Тема «Легкая атлетика»

1 семестр:

- Правила поведения на занятиях;
- основы техники безопасности на занятиях;
- методика проведения занятий;
- основы проведения вводной части занятия (базовые шаги);
- комплекс упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса (с предметами, без предметов).

2 семестр:

- Методика проведения вводной части;
- комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса (пресс сверху, пресс снизу, косые мышцы).

3 семестр:

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- методику проведения основной части занятия;
- комплекс упражнений на развитие ягодичных мышц;
- комплекс упражнений на развитие мышц ног (бедро спереди, бедро сзади, бедро сбоку, бедро внутри).

4 семестр:

- Комплекс упражнений на развитие мышц ног (икроножные мышцы);
- комплекс упражнений на развитие мышц спины.

5 семестр:

- Упражнения на развитие различных мышечных групп;
- методику составления комплексов аэробных упражнений.

6 семестр:

- Упражнения на развитие различных мышечных групп;
- методику составления комплексов аэробных упражнений.

По данной теме студент должен уметь:

1 семестр:

- Освоить методику проведения занятия;
- освоить комплекс упражнений на развитие мышц верхнего плечевого пояса.

2 семестр:

- Освоить методику проведения вводной части (базовые шаги);
- комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса (косые мышцы, пресс сверху, пресс снизу).

3 семестр:

- Освоить методику проведения основной части комплекса;
- освоить комплекс упражнений на развитие мышц ног (бедро - спереди, сзади, сбоку, внутри).

4 семестр:

- Освоить комплекс упражнений на развитие мышц ног (икроножные мышцы);
- освоить комплекс упражнений на развитие мышц спины.

5 семестр:

- Составить комплексы упражнений на развитие различных мышечных групп;
- выполнить комплексы аэробных упражнений.

6 семестр:

- Составить комплексы упражнений на развитие различных мышечных групп;
- выполнить комплексы аэробных упражнений 3 на 32 счета;
- выступить на учебных соревнованиях.
- **Балльно-рейтинговая карта по теме «Легкая атлетика»**

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
I семестр: - Поднимание туловища в положении лежа (раз) - Сгибание-разгибание рук в положении лежа (раз) - Тест на гибкость (см) - Упражнение «Крокодил» (сек) - Упражнение на силу мышц живота в статическом положении «Угол» (сек)	25 22 15 60 40	24 21 13 50 35	23 20 10 45 30	22 19 8 40 25	21 18 5 35 20
II семестр: - Поднимание туловища в положении лежа (раз) - Сгибание-разгибание рук в положении лежа (раз) - Тест на гибкость (см)	26 23 18	25 22 17	24 21 16	23 20 15	22 19 14
- Выполнение зачетного комплекса аэробных упражнений 3х32 счета - четкое выполнение без остановки, правильная техника, музыкальный ритм – 5 баллов; - незначительные ошибки выполнения – 4 балла; - средние ошибки в технике, прерывание во время выполнения комплекса – 3 балла; - грубые ошибки, нет четкого выполнения, ошибки в последовательности выполнения – 2 балла; - не полное выполнение комплекса -1 балл;					
III семестр: - Поднимание туловища в положении лежа (раз) - Сгибание-разгибание рук в положении лежа (раз) - Тест на гибкость (см) - Упражнение «Крокодил» (сек) - Упражнение на силу мышц живота в	27 24 20	26 23 19	25 22 18	24 21 17	23 20 16

статическом положении «Угол» (сек)	70	60	50	45	40
	50	40	35	30	25
IV семестр:					
• Поднимание туловища в положении лежа (раз)	28	27	26	25	24
• Сгибание-разгибание рук в положении лежа (раз)	24	23	22	21	20
• Тест на гибкость (см)	21	20	19	18	17
• Составление и выполнение аэробных упражнений на соревнованиях по аэробике 1.30 – 1.45	>10	8-10	6-8	4-6	2-4
V семестр:					
• Составление и выполнение аэробных упражнений на соревнованиях по аэробике 1.30 – 1.45	>12	10-12	8-10	6-8	4-6
• Поднимание туловища в положении лежа (раз)	29		27	26	25
• Сгибание-разгибание рук в положении лежа (раз)	25	28	23	22	21
• Тест на гибкость (см)	22	24			
		21	20	19	18
VI семестр:					
• Составление и выполнение аэробных упражнений на соревнованиях по аэробике 1.45 – 2.00	>14	12-14	10-12	8-10	6-8
• Поднимание туловища в положении лежа (раз)	30			27	26
• Сгибание-разгибание рук в положении лежа (раз)	26	29	28	23	22
• Тест на гибкость (см)		25	24		
	23			20	19
		22	21		

Специальная медицинская группа

После прохождения медицинского осмотра часть студентов определяются в специальную медицинскую группу.

1 семестр.

- Технику безопасности на занятиях по физической культуре.
- Показания и противопоказания при выполнении физических упражнений (при различных заболеваниях).
- Самоконтроль на занятиях физической культурой.
- Общее представление о технике бега (положение туловища, работа рук при беге, вынос бедра вперед).
- Высокий и низкий старт.
- Бег на повороте и на финише.
- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.

2 семестр.

- Технику стартов и поворотов в легкой атлетике.
- Дыхательную гимнастику.
- Утреннюю гигиеническую гимнастику.
- Производственную гимнастику.

3 семестр.

- Технику бега по пересеченной местности.
- Технику метания малого мяча.
- Технику прыжка в длину с места.
- Ритмическую гимнастику.

4 семестр.

- Гимнастику в зале.
- Игры в зале.
- Оздоровительную гимнастику по заболеваниям.

5 семестр.

- Методику проведения утренней оздоровительной гимнастики.
- Оздоровительную гимнастику.
- Оздоровительный бег.

6 семестр

- Методику проведения утренней оздоровительной гимнастики.
- Оздоровительную гимнастику.
- Оздоровительный бег.

По данной теме студент должен уметь:

1 семестр.

- Правильно дышать при беге.
- Правильно измерять пульс (ЧСС) и контролировать самочувствие по субъективным показателям.
- Освоить технику бега на средние и короткие дистанции.
- Выполнять высокий старт, бег на повороте в умеренном темпе.
- Определять упражнения, которые противопоказаны при заболевании.

2 семестр.

- Показать технику дыхательной гимнастики.
- Оставлять комплекс утренней гигиенической гимнастики проводить физкультминутки и физкультурной паузы.

3 семестр.

- Совершенствовать технику бега на средние дистанции, технику бега по пересеченной местности.
- Определять профилактические мероприятия своего заболевания средствами физической культуры.
- Выполнять физические упражнения под музыку.

4 семестр.

- Составлять и показывать комплекс упражнений, показанных при имеющемся заболевании.
- Показывать упражнения для профилактики ОРВИ, при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.
- Показывать упражнения для профилактики нарушения осанки, сколиоза, плоскостопия.

3 семестр.

- Совершенствовать методику проведения утренней гигиенической гимнастики.
- Совершенствовать технику бега.
- Показать элементы эстетической гимнастики.
- Участвовать в показательных выступлениях по эстетической гимнастике.

4 семестр.

- Совершенствовать методику проведения утренней гигиенической гимнастики.
- Совершенствовать технику бега.
- Показать элементы эстетической гимнастики.
- Участвовать в показательных выступлениях по эстетической гимнастике.

Балльно-рейтинговая карта для студентов
специальной медицинской группы

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов		
	5	4	3
I семестр:			
- Оценка техники спортивной ходьбы - Тест Купера (12 мин ходьба) - Проведение комплекса ЛГ по заболеванию (оценка) - Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	5 б/вр 5	4 б/вр 4	3 б/вр 3
- Удержание положения упор лежа (сек) - Удержание положения «Угол» в облегченном положении (сек) - В положении лёжа на животе удержание верхнего плечевого пояса на весу (сек)	20 (м) 10 (ж) 60 60 90	15 (м) 8 (ж) 50 50 60	10 (м) 5 (ж) 40 40 50
II семестр:			
- Тест Купера (12 мин бег) - Оценка техники бега (1 круг по стадиону) - Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) - Удержание положения упор лежа (сек) - Удержание положения «Угол» в облегченном положении (сек) - В положении лёжа на животе удержание верхнего плечевого пояса на весу (сек)	б/вр 5 20 (м) 10 (ж) 60 60 90	б/вр 4 15 (м) 8 (ж) 50 50 60	б/вр 3 10 (м) 5 (ж) 40 40 50
III семестр:			
- Тест Купера (12 мин ходьба) - Тест Купера (12 мин бег) - Оценка техники спортивного бега - Проведение комплекса ЛГ - Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	б/вр б/вр 5 5 20 (м)	б/вр б/вр 4 4 15 (м)	б/вр б/вр 3 3 10 (м)
- Удержание положения упор лежа (сек) - Удержание положения «Угол» в облегченном положении (сек) - В положении лёжа на животе удержание верхнего плечевого пояса на весу (сек)	10 (ж) 60 60	8 (ж) 50 50	5 (ж) 40 40

	90	60	50
IV семестр:			
• Тест Купера (12 мин бег)	б/вр	б/вр	б/вр
• Проведение комплекса ЛГ	5	4	3
• Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	20 (м)	15 (м)	10 (м)
Удержание положения упор лежа (сек)	10 (ж)	8 (ж)	5 (ж)
• Удержание положения «Угол» в облегченном положении (сек)	60	50	40
• В положении лёжа на животе удержание верхнего плечевого пояса на весу (сек)	60	50	40
	90	60	50
V семестр:			
• Тест Купера (12 мин бег)	б/вр	б/вр	б/вр
• Проведение комплекса ЛГ	5	4	3
• Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	20 (м)	15 (м)	10 (м)
Удержание положения упор лежа (сек)	10 (ж)	8 (ж)	5 (ж)
• Удержание положения «Угол» в облегченном положении (сек)	60	50	40
• В положении лёжа на животе удержание верхнего плечевого пояса на весу (сек)	60	50	40
	90	60	50
VI семестр:			
• Тест Купера (12 мин бег)	б/вр	б/вр	б/вр
• Проведение комплекса ЛГ	5	4	3
• Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	20 (м)	15 (м)	10 (м)
Удержание положения упор лежа (сек)	10 (ж)	8 (ж)	5 (ж)
• Удержание положения «Угол» в облегченном положении (сек)	60	50	40
• В положении лёжа на животе удержание верхнего плечевого пояса на весу (сек)	60	50	40
	90	60	50

Перечень вопросов к зачету (экзамену)

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическое воспитание и спорт.
10. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
12. Функциональные системы организма.
13. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

20. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

21. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

22. Особенности функционирования центральной нервной системы.

23. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

24. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

26. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.

27. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

28. Влияние образа жизни на здоровье.

29. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

30. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.

31. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

32. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.

33. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

34. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

35. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
36. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
37. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
38. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
39. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам.
40. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
41. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
42. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
43. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
44. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
45. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
46. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
47. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
48. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
49. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

50. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.

51. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

52. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

53. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

54. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.

55. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

56. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

57. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

58. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

59. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

60. Методические принципы физического воспитания.

61. Метод регламентированного упражнения.

62. Игровой метод.

63. Соревновательный метод.

64. Использование словесных и сенсорных методов.

65. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

66. Этапы обучения движениям.

67. Воспитание физических качеств.
68. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
69. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
70. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
71. Специальная физическая подготовка.
72. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.
73. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
74. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
75. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
76. Интенсивность физических нагрузок.
77. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
78. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
79. Значение мышечной релаксации.
80. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Урочные формы занятий.
83. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
84. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
85. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
86. Общая и моторная плотность занятия.

87. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

88. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

89. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

90. Возрастные особенности содержания занятий.

91. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

92. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

93. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

94. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

95. Признаки чрезмерной нагрузки.

96. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

97. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

98. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

99. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

100. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

101. Массовый спорт. Его цели и задачи.

102. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура.

103. Национальные виды спорта.

104. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

105. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

106. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

107. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

108. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

109. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

110. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

111. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

112. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).

113. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.

114. Перспективное планирование подготовки.

115. Текущее и оперативное планирование подготовки.

116. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.

117. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.

118. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.

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

120. Виды диагностики, их цели и задачи.

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

122. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

123. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

124. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

125. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

126. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

127. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

128. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.

129. Место ППФП в ФК.

130. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

131. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

132. Методика подбора средств ППФП.

133. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

134. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

135. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

136. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста.

137. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета.

138. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.

139. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.

140. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

141. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.

142. Прикладные виды спорта.

143. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета.

144. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине "Физическая культура".

НОРМАТИВЫ

ДЛЯ СДАЧИ ЗАЧЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Наименование нормативов	1 курс	2 курс	3 курс
ДЕВУШКИ				
1.	Пресс за 1 минуту	35	37	39
2.	Прыжок с места	180	185	190
3.	Прыжки через скакалку за 1 минуту	150	155	160
4.	Отжимание от пола в упоре лежа	14	17	19
5.	Челночный бег 10х10	31 (сек)	30,5 (сек)	30 (сек)

НОРМАТИВЫ

ДЛЯ СДАЧИ ЗАЧЁТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КУРС	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (Девушки на низкой)						
1	20	18	15	16	14	12
2	22	20	18	18	16	14
3	22	20	18	18	16	13
4	20	18	15	16	15	13
КРОСС НА 1000 м						
1	4.50	4.80	5.00	3.10	3.20	3.30
2	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
3	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
4	4.50	4.80	5.00	3.10	3.20	3.30
КРОСС НА 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)						
1	8.40	9.20.	10.00	12.00	12.50	13.50
2	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13.40
3	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13.40
4	8.40	9.20	10.00	12.00	12.50	13.50

КУРС	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
1	Верхняя передача мяча двумя руками в парах	25	35	45	30	40	50
2	Верхняя передача мяча двумя руками в парах	30	40	50	35	45	55
3	Верхняя передача мяча двумя руками в парах	30	40	50	35	45	55

4	Верхняя передача мяча двумя руками в парах	25	35	45	30	40	50
1	Верхняя передача мяча в кругу над собой	25	35	45	30	40	50
2	Верхняя передача мяча в кругу над собой	30	40	50	35	45	55
3	Верхняя передача мяча в кругу над собой	30	40	50	35	45	55
4	Верхняя передача мяча в кругу над собой	25	35	45	30	40	50
1	Верхняя подача мяча	6	8	10	6	8	10
2	Верхняя подача мяча	6	8	10	6	8	10
3	Верхняя подача мяча	6	8	10	6	8	10
4	Верхняя подача мяча	6	8	10	6	8	10
1	Нижняя передача мяча в парах	25	35	45	30	40	50
2	Нижняя передача мяча в парах	30	40	50	35	45	55
3	Нижняя передача мяча в парах	30	40	50	35	45	55
4	Нижняя передача мяча в парах	25	35	45	30	40	50
1	Нижняя передача мяча в кругу над собой	25	35	45	30	40	50
2	Нижняя передача мяча в кругу над собой	30	40	50	35	45	55
3	Нижняя передача мяча в кругу над собой	30	40	50	35	45	55
4	Нижняя передача мяча в кругу над собой	25	35	45	30	40	50
1	Нижняя подача мяча	6	8	10	6	8	10
2	Нижняя подача мяча	6	8	10	6	8	10
3	Нижняя подача	6	8	10	6	8	10
4	Нижняя подача	6	8	10	6	8	10

ВОЛЕЙБОЛ

БАСКЕТБОЛ

КУРС	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
1	Штрафной бросок	5	7	8	5	7	8
2	Штрафной бросок	5	7	8	5	7	8
3	Штрафной бросок	5	7	8	5	7	8
4	Штрафной бросок	5	7	8	5	7	8
1	Броски с точек (10 бр.)	4	5	7	4	5	7
2	Броски с точек (10 бр.)	4	5	7	4	5	7
3	Броски с точек (10 бр.)	4	5	7	4	5	7
4	Броски с точек (10 бр.)	4	5	7	4	5	7
1	Ведение мяча, бросок с двух шагов (с права, с лева, с середины) по 3 броска	5	7	9	5	7	9
2	Ведение мяча, бросок с двух шагов (с права, с лева, с середины) по 3 броска	5	7	9	5	7	9
3	Ведение мяча, бросок с двух шагов (с права, с лева, с середины) по 3 броска	5	7	9	5	7	9
4	Ведение мяча, бросок с двух шагов (с права, с лева, с середины) по 3 броска	5	7	9	5	7	9
1	Техника ведения баскетбольного мяча (оценка)	3	4	5	3	4	5
2	Техника ведения баскетбольного мяча (оценка)	3	4	5	3	4	5
3	Техника ведения баскетбольного мяча (оценка)	3	4	5	3	4	5
4	Техника ведения баскетбольного мяча (оценка)	3	4	5	3	4	5

1	Техника передачи мяча левой, правой рукой (оценка)	3	4	5	3	4	5
2	Техника передачи мяча левой, правой рукой (оценка)	3	4	5	3	4	5
3	Техника передачи мяча левой, правой рукой (оценка)	3	4	5	3	4	5
4	Техника передачи мяча левой, правой рукой (оценка)	3	4	5	3	4	5

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.2007 № 80-ФЗ.

3. Физическая культура студента: Учебник для студентов вузов./ Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010.

4. Физическая культура и физическая подготовка /под ред. В.Я.Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2010. – 431 с.

5. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие/ под ред. Л.С. Дворкина. – Рн/Д.: Феникс, 2008. – 704 с.

6. Теория и методика физической культуры/под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2010. – 464 с.

б) дополнительная литература:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2011.

2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол у истоков мастерства. М.: Гранд, 2009.

3. Меры безопасности на уроках физической культуры. В.Ю. Давыдов. Волгоград-2003г.

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Под ред. Е.В. Коневой, Р. н/Д: «Феникс»- 2004г.

5. Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова, М.: «Академия»-2009г.

6. Спортивные и подвижные игры. Под ред. Ю.И. Портных, М.: ФиС -2011г
 7. Баскетбол: Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский
 8. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: учеб. пособие. – М.: Сов. спорт, 2009. – 164 с.
 9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник.-М.: Академия, 2009
- в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:
- Электронные ресурсы библиотеки Университета -электронные версии пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы.
1. <http://lib.sportedu.ru/>. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
 2. <http://cnit.ssau.ru>
 3. <http://www.fizkult-ura.ru/>
 4. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
 5. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
 6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
 7. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
 8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
 9. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
 10. <http://olympic.ware.com.ua/> OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

