

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРОБИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «Верхневолжский ГАУ»)**

**КОЛЛЕДЖ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ И АГРОБИЗНЕСА**

**УТВЕРЖДЕНА**  
протоколом заседания  
учебно-методического совета  
№ 1 от «29» ноября 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Профессия	<b>35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства</b>
Срок обучения:	<b>1 год 10 месяцев</b>
Форма обучения:	<b>Очная</b>

Иваново, 2023 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 24 мая 2022г. № 355;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022г. № 762 (в действующей редакции).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

Разработчик: кандидат педагогических наук, доцент Антонов А.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин и изучается с 3 по 8 семестр

## 1.3 Цель, задачи учебной дисциплины и требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов колледжей является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1.4. Компетенции, формируемые у студентов в результате освоения дисциплины

Код	Наименование результата обучения
-----	----------------------------------

<b>ОК 8</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-------------	---

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	всего	В т.ч. в форме практической подготовки
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	168	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>		
в том числе:		
Лекционные занятия		
практические занятия	150	
контрольные работы		
Курсовая работа (проект)		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)		
<b>Консультации</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация:</b> Зачет, д.р	3-8 семестры	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>		<b>6</b>
<b>Теоретический</b>		
Введение. Основы здорового образа жизни студентов СПО.	Содержание учебного материала: Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2
	Самостоятельная работа студента:	4

	Написание реферата по теме «ЗОЖ».	
<b>Раздел 2.</b>		<b>24</b>
<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 2.1.	Практическое занятие 1	4
Основы техники бега на короткие дистанции. Изучение техники высокого и низкого старта	Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна. Пробегание отрезков с высокого и низкого стартов.	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	4
Тема 2.2. Техника выполнения	Практическое занятие 2	4
Техника эстафетного бега.	«прогнувшись». Подбор разбега. Передача эстафетной палочки в движении, выполнение техники передачи эстафетной палочки.	
	Самостоятельная работа студента: Подбор длины разбега в прыжке в длину с разбега.	4
Тема 2.3. Кроссовый бег.	Практическое занятие 3	4
	Объяснение техники кроссового бега. Длительный бег на местности. Изучение техники высокого старта и стартового разбега. Повторный бег на отрезке 300 метров 5 через 200 метров ходьбы.	
	Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности в заданном темпе.	4
	Рубежная контрольная точка по разделу 2. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-
<b>Раздел 3.</b>		<b>16</b>
<b>Гимнастика</b>		
Тема 3.1	Практическое занятие 4	4
Строевые упражнения	Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	4

Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие 5	4
	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа.	
	Поточный способ проведения ОРУ. Самостоятельная работа студента:	4
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	
	Рубежная контрольная точка по разделу 3. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры.</b>		<b>18</b>
Тема 4.1. Техника приемов и передач мяча снизу, сверху, игра в парах.	Практическое занятие 6	4
	Повторение и закрепление постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху. Работа в парах.	
	Самостоятельная работа студента: Игра в парах.	4
Тема 4.2. Техника подачи мяча снизу, сверху, игра в парах через сетку.	Практическое занятие 7	4
	Повторение и закрепление подач мяча снизу и сверху через сетку.	
	Самостоятельная работа студента: Игра в парах.	4
	Рубежная контрольная точка по разделу 4. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-
	Практическое занятие 8	2
Тема 5.2. Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие 10	4
	Изучение техники спусков и подъемов, экстренного торможения.	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	4
Тема 5.3.	Практическое занятие 11	4
Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол, работа в парах. Броски в кольцо на технику и точность.	4
	Самостоятельная работа студента: Броски в кольцо на технику и точность.	
Тема 6.2. Техника ведения	Практическое занятие 13	2
	Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в	

мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо в прыжке.	движении.	
	Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке. Самостоятельная работа студента:  Игра на одно кольцо.	4
	Рубежная контрольная точка по разделу 6. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>
Тема 7.1.  Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты	Практическое занятие 14	4
	Повторение изучения техники кроссового бега. Бег в разминочном темпе и переменном темпе на отрезках 2-3 км. Длительный бег по пересеченной местности. Финальное усилие.	
	Самостоятельная работа студента:  Длительный бег на местности. Метание облегченных предметов.	6
Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование приёма и передачи эстафетной палочки.	Практическое занятие 15	4
	Бег с изменением скорости. Повторный бег на отрезках.  Пробегание отрезков 30м – 50м – 100м с низкого старта.	
Тема 7.3.  Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практическое занятие 16	4
	Повторение и закрепление техники прыжков с места. Техника выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега. Передача эстафетной палочки в движении, выполнение техники передачи эстафетной палочки.	
	Самостоятельная работа студента:  Подбор длины разбега в прыжке в длину.	6
	Рубежная контрольная точка по разделу 7. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-
Контрольное занятие	Практическое занятие 17	2
	Сдача нормативов в беге на 100м, 2000м (девушки), 3000м (юноши), поднимание и опускание туловища из положения лёжа, подтягивание на перекладине.	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>
Тема 8.1.  Старт. Стартовый разбег. Бег по	Практическое занятие 18	
	Развитие быстроты в процессе занятий легкой атлетикой. Выполнение	



дистанции, финиширование. Бег по отрезкам.	техники специальных беговых и подводящих упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	2
	Самостоятельная работа студента: Пробегание отрезков с высокого и низкого стартов.	2
Тема 8.2. Совершенствован и е техника эстафетного бега, прыжки в длину с места и с разбега.	Практическое занятие 19 Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега. Передача эстафетной палочки в движении на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой.	4
	Самостоятельная работа студента: Прыжки в длину с места и с разбега. Передача эстафетной палочки.	4
Тема 8.3. Совершенствован и е техники бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности.	Практическое занятие Совершенствование техники кроссового бега по пересеченной местности. Длительный бег на местности.	4
	Самостоятельная работа студента: Длительный бег по пересеченной местности.	4
	Рубежная контрольная точка по разделу 8. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-
<b>Раздел 9.</b> <b>Гимнастика</b>		<b>12</b>
Тема 9.1. Совершенствован и е техники общеразвивающих упражнений.	Практическое занятие 21 Совершенствование техники строевых упражнений. Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников физического труда.	2
	Рубежная контрольная точка по разделу 9. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-
<b>Раздел 10.</b> <b>Спортивные игры.</b>		<b>20</b>
	Практическое занятие 23	
Тема 10.2. Совершенствован	Практическое занятие 24 Совершенствование нападающего удара в игре. Тактика игроков в своей зоне.	2

и е техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне.	Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	4
Тема 10.3.	Практическое занятие 25	
	освобожденной медицинской группы здоровья).	
Контрольное занятие	Практическое занятие 26	2
	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа.	
<b>Раздел 11. Лыжная подготовка.</b>		<b>18</b>
Тема 11.1.	Практическое занятие 27	2
Совершенствование и е техники передвижения на лыжах.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	6
Тема 11.2.	Практическое занятие 28	2
Совершенствование и е техники горнолыжной подготовки.	Совершенствование техники спусков и подъемов, экстренного торможения.	
Тема 11.3.	Практическое занятие 29	
	Написание реферата по теме: «Общая физическая подготовка».	2
Тема 12.2.	Практическое занятие 31	2
	Техника выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	
Профессионально прикладная физическая подготовка студента	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2
	Рубежная контрольная точка по разделу 12. Сдача контрольного геста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-
<b>Раздел 13. Спортивные игры.</b>		<b>16</b>
Баскетбол Тема 13.1.	Практическое занятие 32	2
Совершенствование и	Совершенствование передач мяча в движении. Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол, работа в парах. Броски в кольцо со	
	Рубежная контрольная точка по разделу 13. Сдача контрольного	-

	теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	
<b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
Тема 14.1. Бег на выносливость	Практическое занятие 35 Совершенствование техники кроссового бега. Бег в разминочном темпе и переменном темпе на отрезках 2 км, 3 км. Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности.	2 2
Тема 14.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Практическое занятие 36 Бег с изменением скорости. Совершенствование техники бега на средней дистанции. Повторный бег на отрезках. Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности.	2 2
Тема 14.3.	Практическое занятие 37	
<b>Раздел 15. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>
Тема 15.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые и подводящие упражнения.	Практическое занятие 39 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Самостоятельная работа студента: Кроссовый бег и ОФП.	4 6
Тема 15.2. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Эстафетный бег.	Практическое занятие 40 Выполнение прыжков в длину на технику и результат способом «прогнувшись» и «согнув ноги» Самостоятельная работа студента: Кроссовый бег, прыжковая работа.	4 6
	Рубежная контрольная точка по разделу 15. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-
<b>Раздел 16. Спортивные игры</b>		<b>28</b>
Тема 16.1. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне защиты.	Практическое занятие 41 Совершенствование техники нападающего удара. Работа в парах. Тактические действия игроков в своей зоне. Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	4 4

Тема 16.2. Совершенствован и е тактических действий игроков в	Практическое занятие 42	6
	Тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков.	
	Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	4
<b>Раздел 17 Спортивные игры</b>		<b>20</b>
Тема 17.1. Совершенствован и е техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо	Практическое занятие 45	4
	Броски мяча по кольцу с места, в движении, совершенствование передач мяча различными способами.	
	Самостоятельная работа студента: Совершенствование техники броска мяча в кольцо.	4
Тема 17.2. Совершенствован и	Практическое занятие 46	4
	Тактика игры в защите и нападении, индивидуальные действия игроков.	
действия в нападении и защите	Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	4
	Рубежная контрольная точка по разделу 17. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-
<b>Раздел 18 Легкая атлетика</b>		<b>16</b>
Тема 18.1. Совершенствован и е техники кроссового бега.	Практическое занятие 48	4
	Совершенствование техники кроссового бега. Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности.	4
Тема 18.2. Совершенствован и е техники эстафетного бега.	Практическое занятие 49	2
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	
	Самостоятельная работа: Бег на короткие отрезки.	4
Контрольные занятия.	Практическое занятие 50	2
	Сдача нормативов в беге на 100м, 2000м (девушки), 3000м (юноши), подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища в положении лёжа.	
<b>Всего:</b>	Максимальная учебная нагрузка:	<b>160</b>
	в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка	<b>150</b>
	самостоятельная работа	<b>10</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

п/п	Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебная аудитория «Спортивный зал» для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	укомплектована средствами обучения специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем: Баскетбольные щиты – 2 Футбольные ворота – 2 Беговая дорожка -1 Волейбольная сетка – 1 Гимнастическая скамейка – 10 Спортивный мат – 16 Легкоатлетическая колодка – 4 Гимнастическая стенка – 10 Турник – 1 Скакалка – 30 Волейбольный мяч – 10 Баскетбольный мяч – 15 Набивной мяч – 10 Футбольный мяч – 6
2	Помещение для самостоятельной работы	укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

#### Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- Операционная система типа Windows;
- Пакет программ общего пользования Microsoft Office;
- Интернет-браузеры;
- Электронно-библиотечная система «Лань»;
- Информационно-правовые системы "Гарант" или "Консультант+".

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература:

1. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>
2. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. - М. : Теревинф, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>
3. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516083.html>
4. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

#### **Дополнительная литература:**

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка /Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.-44с.
- 2) Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А.Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.-31с.
- 3) Шаленкова Н.В.Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»/Н.В.Шаленкова– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-18с.
- 4) Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., Н.В.Козырева., М.В. Никитина , И.Б.Логинов– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-23с.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

##### **«Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>
2. . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". <http://gto-site.ru/>
3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru/>

### **3.3 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии). Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются

теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено. Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

## **4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

### **4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Основные формы текущего контроля: опрос, тестирование, написание реферата, создание мультимедийной презентации, решение ситуационных задач.

Текущий контроль традиционно служит основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения, навыки, способствующие формированию компетенций.

Формы устного контроля по учебной дисциплине: опрос.

Формы письменного контроля по учебной дисциплине:

Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку

владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 50% правильных ответов. Более 50 % правильных ответов.  Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии.</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b>  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  - письменных/ устных ответов,  - тестирования</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:  - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b>  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>



<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование</p>	<p><b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <b>Общая физическая подготовка</b> Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями</p>
---	--	--

### **Методика проведения зачета, зачета с оценкой**

Рубежные контрольные точки (**РКТ**) по дисциплине определены в виде тестирования и сдачи спортивных нормативов.

Если студент **не выполняет** задания в рамках рубежного контроля на «хорошо»/«отлично», то проходит промежуточную аттестацию в традиционной форме.

Рубежные контрольные точки (**РКТ**) по дисциплине определены в виде сдачи контрольного теста по разделам (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья) и защита рефератов (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).

Форма аттестации по дисциплине «Физическая культура», установленная рабочим учебным планом – зачет, зачет с оценкой.

*Зачет/зачет с оценкой* проводится на последнем занятии. Во время проведения зачета по теоретической части в аудитории одновременно присутствует не более 5 студентов. На подготовку к ответу дается не более 15 минут. Далее – один студент отвечает, остальные готовятся.

Аттестация студента основной медицинской группы здоровья предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Аттестация студента специальной медицинской группы здоровья и ЛФК предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос,

1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Аттестация студента, на *зачет / зачет с оценкой* относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра.

*Зачет / зачет с оценкой* по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

### **ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

<b>ЮНОШИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	70 – 5		2 реферата
		65 – 4		
		60 – 3		
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5	
			12 – 4	
			10 – 3	
2	Челночный бег 4х9м, сек.	9,2 – 5		
		9,6 – 4		
		10,1 – 3		
3	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	52 – 5	30 – 5	
		47 – 4	25 – 4	
		42 – 3	20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,9 – 5	16,0 – 5	
		14,4 – 4	16,5 – 4	

		15,0 – 3	17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,50 – 5 13,40 – 4 14,30 – 3	Без учета времени	
6	Подтягивания	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	30 м (сек.)	4,6 – 5 5,1 – 4 5,6 – 3	5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	80 – 5 75 – 4 65 – 3		2 реферата
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	12 – 5 10 – 4 8 – 3	6 – 5 5 – 4 4 – 3	
3	Челночный бег 4х9м, сек.	9,8 – 5 10,2 – 4 11,0 – 3		
4	100 м, сек.	16,2 – 5 17,0 – 4 18,0 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	
5	2000 м, мин	10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3	Без учета времени	
6	30 м, сек	5,0 – 5 5,3 – 4 5,7 – 3	5,7 – 5 6,2 – 4 6,7 – 3	
7	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	47 – 5 42 – 4 37 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные

<b>ЮНОШИ</b>				
1	100 м (сек.)	13,8 – 5 14,2 – 4 14,9 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	2 реферата
2	1000 м (мин.)	3,20 – 5 3,40 – 4 4,10 – 3	Без учета времени	
3	3000 м (мин)	12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3	Без учета времени	
4	Подтягивания (раз)	15 – 5 13 – 4 10 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	40 – 5 35 – 4 30 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	14 – 5 12 – 4 9 – 3	8 – 5 6 – 4 4 – 3	
7	Прыжок в длину с места (см)	240 – 5 220 – 4 200 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
8	В висе поднимание ног до касания перекладины	12 – 5 10 – 4 8 – 3		
	Угол в висе (сек.)		15 – 5 10 – 4 8 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	100 м (сек.)	16,2 – 5 17,0 – 4	17,8 – 5 18,5 – 4	2 реферата

		18,0 – 3	19,0 – 3	
2	500 м (мин.)	1,55 – 5 2,05 – 4 2,20 – 3	Без учета времени	
3	2000 м (мин)	10,15 – 5 10,45 – 4	Без учета времени	
		11,10 – 3		
4	Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа	14 – 5 12 – 4 10 – 3	8 – 5 7 – 4 5 – 3	
5	Прыжок в длину с места (см)	185 – 5 175 – 4 165 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	75 – 5 70 – 4 65 – 3		2 реферата
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4 10 – 3	
2	Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	55 – 5 50 – 4 45 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,7 – 5 14,1 – 4 14,8 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3	Без учета времени	
6	Подтягивания	16 – 5	10 – 5	

		14 – 4	8 – 4	
		10 – 3	6 – 3	
7	30 м (сек.)	4,4 – 5	5,7 – 5	
		5,0 – 4	6,0 – 4	
		5,5 – 3	6,5 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	85 – 5		2 реферата
		80 – 4		
		75 – 3		
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	13 – 5	6 – 5	
		11 – 4	5 – 4	
		9 – 3	4 – 3	
3	100 м, сек.	16,0 – 5	17,8 – 5	
		16,8 – 4	18,5 – 4	
		17,8 – 3	19,0 – 3	
4	2000 м, мин	10,15 – 5	Без учета времени	
		10,45 – 4		
		11,10 – 3		
5	30 м, сек	4,9 – 5	5,7 – 5	
		5,3 – 4	6,2 – 4	
		5,7 – 3	6,7 – 3	
6	Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	52 – 5	30 – 5	
		47 – 4	25 – 4	
		42 – 3	20 – 3	
№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	100 м (сек.)	13,6 – 5	16,0 – 5	2 реферата
		14,0 – 4	16,5 – 4	
		14,8 – 3	17,5 – 3	
2	1000 м (мин.)	3,15 – 5	Без учета времени	
		3,40 – 4		
		4,10 – 3		
3	3000 м (мин)	12,30 – 5	Без учета времени	

		13,20 – 4 14,10 – 3		
4	Подтягивания (раз)	16 – 5 14 – 4 10 – 3	10 – 5 8 – 4 6 – 3	
5	Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа	45 – 5 40 – 4 35 – 3	20 – 5 15 – 4 10 – 3	
6	Сгибания и разгибания рук на брусьях	15 – 5 13 – 4 10 – 3		
7	Прыжок в длину с места (см)	250 – 5 230 – 4 210 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
8	В висе поднятие ног до касания перекладины	14 – 5 12 – 4 10 – 3		
	Угол в висе (сек.)		15 – 5 10 – 4 8 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	100 м (сек.)	15,9 – 5 16,7 – 4 17,7 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	2 реферата
2	500 м (мин.)	1,50 – 5 2,00 – 4 2,10 – 3	Без учета времени	
3	2000 м (мин)	10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3	Без учета времени	
4	Сгибания и разгибания	15 – 5	8 – 5	

	рук от скамейки в упоре лежа	13 – 4 10 – 3	7 – 4 5 – 3	
5	Прыжок в длину с места (см)	190 – 5 180 – 4 170 – 3		
	Приседания на двух ногах, руки за головой		30 – 5 25 – 4 20 – 3	
6	Подъем и опускание	55 – 5	30 – 5	
	туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	47 – 4 42 – 3	25 – 4 20 – 3	
№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
<b>ЮНОШИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	80 – 5 75 – 4 70 – 3		2 реферата
	Приседания на 1 ноге, широкая стойка		15 – 5 12 – 4 10 – 3	
2	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	57 – 5 50 – 4 45 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,5 – 5 14,0 – 4 14,8 – 3	16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3	
5	3000 м (мин.)	12,30 – 5 13,20 – 4 14,10 – 3		
6	Подтягивания	17 – 5 14 – 4 10 – 3	10 – 5 8 – 4 6 – 3	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
1	Прыжок на скакалке за 30 сек., раз	85 – 5 80 – 4		2 реферата



		75 – 3		
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	14 – 5 12 – 4 10 – 3	6 – 5 5 – 4 4 – 3	
3	100 м, сек.	15,7 – 5 16,5 – 4 17,6 – 3	17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3	
4	2000 м, мин	10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3	Без учета времени	
5	Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой	60 – 5 50 – 4 40 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	

### **Примерные вопросы к зачёту 3 семестра (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
4. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
6. Основы методики массажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями.
9. Физические качества и их основные характеристики.
10. Основы методики развития выносливости.
11. Основы методики развития быстроты.

12. Основы методики развития силы.
13. Основы методики развития гибкости. 14. Основы методики развития ловкости.
15. Эстафетный бег 4 100 м. □
16. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
17. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
18. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
19. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
20. История развития волейбола в России.
21. Техника и тактика игры в волейбол.
22. Правила в волейболе. 23. Классификация баскетбола
24. Методика ведения мяча.
25. Техника штрафного и трех-очкового броска в кольцо.

**Примерные вопросы к зачёту 4 семестра (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы. Функциональные пробы, тесты.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
3. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
4. Спорт как компонент физической культуры.
5. Классификация видов спорта.
6. Олимпийские игры Древней Греции.
7. Современные Олимпийские игры.
8. Основы методики развития гибкости.
9. Основы методики развития быстроты.
10. Физическая культура личности и ее влияние на профессиональную подготовку студентов.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика: назначение, содержание и методика проведения.
12. Эстафетный бег 4 400 м. □
13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
14. Техника бега на 3000 м с препятствиями.

15. Лыжная подготовка.
16. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
17. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
18. История развития баскетбола.
19. Техника ведения мяча в баскетболе. 20. Техника бросков мяча в баскетболе.
21. Тактические действия в нападении.
22. Виды защиты в баскетболе.
23. История развития аэробики.
24. Виды аэробики.
25. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
26. Травматизм и его предупреждение.
27. Оказание первой медицинской помощи.

**Примерные вопросы к зачёту 5 семестра (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Формирование умения управлять собой с помощью упражнений психофизической саморегуляции.
2. Основные понятия физической культуры и их определения.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
5. Рациональное питание и профессия.
6. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
7. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
8. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
9. Основные признаки утомления.
10. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
11. Методика составления индивидуальных программ физического

самовоспитания.

12. Понятие «Физическая культура», «Спорт».
13. Кроссовая подготовка. 14. Техника бега на 100 м.
15. Эстафетный бег 4 x 100 м.
16. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
17. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
18. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
19. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
20. История развития волейбола в России и за рубежом.
21. Техника и тактика игры в волейбол.
22. Развитие скоростно-силовых качеств.
23. Развитие гибкости.
24. История развития лыжной подготовки.
25. Классификация ходов лыжной подготовки.
26. Методика обучения техники передвижения на лыжах.
27. Виды стартов лыжной подготовки.
28. Виды трасс лыжной подготовки.
29. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.
30. Понятие о лыжной трассе, дистанции.
31. Классификация соревнований.
32. Классификация способов передвижения на лыжах

**Примерные вопросы к зачёту с оценкой 6 семестра (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Особенности режима труда и отдыха студента.. Характеристика вредных привычек студента и формирование мотивации на избавление от них.
4. Закаливание – как основная форма воспитания воли студента.

5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
6. Основы методики массажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями.
9. История развития легкой атлетики.
10. Эстафетный бег 4'400 м.
11. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
12. Техника толкание ядра.
13. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
14. Лыжная подготовка.
15. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
16. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
17. История развития баскетбола.
18. Правила игры в баскетбол.
19. Техника ведения мяча в баскетболе. 20. Техника бросков мяча в баскетболе.
21. Тактические действия в нападении.
22. Виды защиты в баскетболе.
23. История развития аэробики.
24. Виды аэробики.
25. Основные элементы спортивной аэробики.
26. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
27. Развитие силы.
28. Развитие выносливости.
29. Развитие ловкости.
30. Травматизм и его предупреждение.
31. Оказание первой медицинской помощи.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 3 семестра  
( для студентов специальной медицинской группы “Б”)**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в России.
3. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
4. Характеристика техники игры в волейбол.
5. Характеристика тактики игры в волейбол.
6. Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях (с 2000 по 2023 г.г.).
7. Мини – волейбол. Организация и проведение.
8. В волейбол играют все.
9. Влияние занятий волейболом на здоровье.
10. Волейбол — большой шаг к здоровью.
11. Волейбол — великая игра
12. Волейбол - игра на все времена.
13. Волейбол — частичка моей жизни!
14. Волейбол в моей жизни
15. Волейбол и его разновидности.
16. Волейбол как один из факторов развития школьников.
17. Волейбол сегодня.
18. Волейболист, на которого я хочу быть похожим.
19. Волейбольное обозрение.
20. Воспитательное значение игры "Волейбол".
21. Выдающиеся волейболисты.
22. География волейбола.
23. Геральдика известных волейбольных клубов.
24. Детский волейбол.

25. Женский волейбол.
26. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников.
27. Звёзды профессионального волейбола Европы.
28. Звезды профессионального волейбола России.
29. Звезды профессионального волейбола Украины.
30. История возникновения волейбола в России.
31. История развития волейбола в Украине.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 4 семестра  
( для студентов специальной медицинской группы “Б” )**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной

школы по баскетболу.

17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.
20. Организация и проведение массовых соревнований по стритболу.
21. Методика судейства соревнований в баскетболе.
22. Организация и особенности работы «секретариата» в баскетбольном матче.
23. Развитие баскетбола в СССР и России.
24. Славные странички баскетбола.
25. Совершенствование баскетбола.
26. Современные правила игры в баскетбол.
27. Спортивная игра – баскетбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника баскетболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — баскетбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в баскетбольной секции.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 5 семестра  
( для студентов специальной медицинской группы “Б” )**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
5. Личности в современном олимпийском движении.
6. Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
7. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
8. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими



упражнениями.

9. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

10. Организация и проведение туристических походов.

11. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

12. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

13. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

14. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия. 15. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.

16. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

17. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

18. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

19. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

20. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

21. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

22. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

23. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.

24. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

25. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

26. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

27. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.

28. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.

29. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных

занятий физической культурой.

30. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

31. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

32. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».

33. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

34. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

35. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет с оценкой  
( для студентов специальной медицинской группы “Б” )**

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

2. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

3. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

4. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.

Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

5. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

6. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.

7. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

8. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её цели, задачи и содержание.

9. Символы и атрибутика Олимпийских игр.

10. Развитие Олимпийского движения в России.

11. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).

12. Анализ современных летних Олимпийских игр.

13. Анализ современных зимних Олимпийских игр.

14. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980г.

15. Итоги и анализ летних Олимпийских игр в Пекине в 2012 г.
  16. Итоги и анализ зимних Олимпийских игр.
  17. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
  18. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
  19. Возникновение и развитие гимнастики.
  20. Спортивные игры. История возникновения и развития.
  21. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
  22. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
  23. Плавание как вид спорта, история и развитие.
  24. Русские национальные виды спорта и игры.
  25. Национальные виды спорта и игры народов мира.
  26. Крупнейшие спортивные сооружения России.
  27. История развития и техника настольного тенниса.
  28. История развития физической культуры и спорта в Ивановской области.
  29. История развития физической культуры и спорта в Ивановской ГСХА.
  30. Проблемы и перспективы развития физической культуры в Верхневолжском ГАУ.
  31. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
  32. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
  33. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.
  34. Основные требования к организации здорового образа жизни.
- Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
35. Критерии эффективности здорового образа жизни.
  36. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
  37. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и

учебного труда студента.

38. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервноэмоционального и психофизического утомления.

39. Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.

40. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

41. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Примерные ситуационные задачи на зачет с оценкой 6 семестра  
(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

-подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;

-перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий; — при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;

— использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

2. Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.

Ответ: Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

-следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);

-нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасным близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;

-грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу; -упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

3. Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в академии. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

1. подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
2. перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;  
— при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;  
— использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

4. Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

Ответ: Нет, если речь о команде, выполнявшей бросок.

5. Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?

Ответ: Пять (в площадки - шесть, включая выполняющего бросок. Поровну от каждой команды).

6. Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

Ответ: Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

7. Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды В и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Спорный мяч.

8. Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Подачу надо повторить.

9. Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Двойное касание.

10. Игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки товарищу по

команде. Опускаясь после передачи он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?

Ответ: Касание сетки.

**Примерные тесты по дисциплине для текущего контроля  
(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила;
- г) здоровье.

Ответ: Г

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

Ответ: Б

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

Ответ: Б

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

Ответ: А

5. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Ответ: Б

6. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия;
- б) кодекс;
- в) хартия;
- г) конституция.

Ответ: В

7. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- а) гимнастике;
- б) бокс;
- в) плавании;
- г) борьбе.

Ответ: Г

8. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как... а) вылет;

- б) спад;
- в) соскок;
- г) спрыгивание.

Ответ: В

9. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) перекат;
- в) переворот;
- г) сальто.

Ответ: А

10. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- а) сед;
- б) присед;
- в) упор;
- г) стойка.

Ответ: Б