

**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
№ 13 от «19» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность: 35.02.05 Агрономия

Квалификация: Агроном

Форма обучения: очная

Иваново, 2024

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агрономия, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 г. № 444 (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022 г. № 762 (в действующей редакции)

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	12
5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	31

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 35.02.05 Агрономия.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки и изучается с 1 по 6 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	Знать	Уметь	Владеть
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	<i>всего</i>	<i>В т. ч. в форме практичес кой подготовки</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	158	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		
в том числе:		
Лекционные занятия		
практические занятия	150	
контрольные работы		
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)		
Консультации	-	
Промежуточная аттестация: Зачет – 2,4,6 семестр и д.р – 1,3,5 семестр		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В том числе практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		
Раздел 1. Теоретический		2		
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		
Раздел 2. Легкая атлетика		12		
Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Изучение техники высокого и низкого старта	Практическое занятие 1 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.	4		
	Самостоятельная работа студента: Исходное положение высокого и низкого старта.	1		
Тема 2.2 Техника эстафетного бега.	Практическое занятие 2 Подбор разбега. Передача эстафетной палочки в движении, выполнение техники передачи эстафетной палочки.	4		
Тема 2.3. Кроссовый бег.	Практическое занятие 3 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.	4		

	Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности в заданном темпе.	1		
Раздел 3. Гимнастика		8		
Тема 3.1 Строевые упражнения	Практическое занятие 4 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.	4		
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие 5 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.	4		
Раздел 4. Спортивные игры.		28		
Волейбол Тема 4.1. Прием и передача мяча.	Практическое занятие 6 Прием мяча сверху и снизу. Верхняя и нижняя передача.	4		
4.2. Подача.	Практическое занятие 7 Повторение и закрепление постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху. Работа в парах. Изучение техники подач	4		
	Самостоятельная работа студента: Игра в парах.	1		
Тема 4.3. Нападающий удар.	Практическое занятие 8 Повторение и закрепление подач мяча снизу и сверху через сетку. Изучение техники нападающего удара.	4		
	Самостоятельная работа студента:	1		

	Игра в парах.			
Тема 4.4. Блокирование.	Практическое занятие 9 Совершенствование нападающего удара. Изучение одиночного блокирования.	4		
Баскетбол Тема 4.5 Стойки и передвижения.	Практическое занятие 10 Высокая, средняя, низкая стойки. Передвижение в баскетболе.	4		
Тема 4.6. Передачи мяча.	Практическое занятие 11 Передачи мяча сверху, снизу, от груди. Совершенствование стоек и передвижения в баскетболе.	4		
Тема 4.7. Ведение мяча.	Практическое занятие 12 Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча.	4		
Раздел 5. Легкая атлетика		28		
Тема 5.1. Кроссовый бег.	Практическое занятие 13	4		
	Повторение изучения техники кроссового бега. Бег в разминочном темпе и переменном темпе на отрезках 2-3 км. Длительный бег по пересеченной местности.			
	Самостоятельная работа студента: Длительный бег на местности.	1		
Тема 5.2. Спринтерский бег.	Практическое занятие 14	4		
	Бег с изменением скорости. Повторный бег на отрезках. Пробегание отрезков 30м – 50м – 100м с низкого старта.			
Тема 5.3. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие 15	4		
	Изучение техники прыжков в длину с места.			
	Самостоятельная работа студента: Подбор исходного положения в прыжках.	1		
Тема 5.4. Контрольные занятия.	Практическое занятие 16	4		
	Сдача нормативов спринтерского бега и прыжков в длину с места			
Тема 5.5. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие 17	4		
	Интервальный бег.			
Тема 5.6. Тактика бега на средние дистанции.	Практическое занятие 18	4		
	Пробегание отрезков с заданными скоростью и временем.			

Тема 5.7	Практическое занятие 19	4		
Контрольное занятие.	Прем контрольных нормативов бег на средние дистанции			
Раздел 6. Гимнастика		24		
Тема 6.1. Строевые упражнения.	Практическое занятие 20 Совершенствование техники строевых упражнений.	4		
Тема 6.2. ОРУ	Практическое занятие 21 Изучение подбора и выполнение ОРУ .	4		
Тема 6.3 Развитие двигательных качеств.	Практическое занятие 22 Круговая тренировка. Кросс – фит. ОФП. Самостоятельная работа студента: Подбор комплексов ОРУ	4 1		
Тема 6.4. Акробатика.	Практическое занятие 23 Кувырки, мост, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, сочетание элементов.	4		
Тема 6.5. Гимнастические упражнения	Практическое занятие 24 Упражнение на снарядах: гимнастическая стенка, канат, скамейка. Напрыгивание на препятствия.	4		
Тема 6.6. Упражнения с предметами.	Практическое занятие 25 Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями штангой.	4		
Раздел 7. Спортивные игры.		48		
Баскетбол Тема 7.1. Ловля мяча.	Практическое занятие 24 Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля руками высокого мяча, ловля руками низкого мяча.	4		
Тема 7.2. Броски мяча.	Практическое занятие 25 Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	4		
Тема 7.3 Ведение мяча	Практическое занятие 26 Ведения мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте	4		
Тема 7.4. Техника защиты	Практическое занятие 27 Стойки защитника, перемещение защитника, передвижения в защитной стойке, вырывание мяча.	4		

	Выбивание мяча. Перехват мяча.			
Тема 7.5. Техника нападения	Практическое занятие 28 Броски мяча в кольцо. Заслоны. Передачи.	4		
Тема 7.6 Тактика защиты	Практическое занятие 29 Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	4		
Тема 7.7 Тактика нападения	Практическое занятие 30 Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	4		
Футбол Тема 7.8 ОРУ без предметов	Практическое занятие 31 Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах. Игры с элементами сопротивления.	4		
Тема 7.9 Удары по мячу	Практическое занятие 32 Удары правой и левой ногой. Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Удары по летящему мячу. Удары головой. Удары пяткой. Удары с полу лёта. Резанные удары. Удары на точность.	4		
Тема 7.10 Остановка мяча	Практическое занятие 33 Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка бедром. Остановка грудью. Остановка лбом.	4		
Тема 7.11 Ведение мяча	Практическое занятие 34 Ведение внутренней и внешней частью стопы. Ведение по прямой. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением движения.	4		
Тема 7.12 Финты	Практическое занятие 35 Ложный замах. Ложные движения. Ложная передача.	2		
Тема 7.13 Отбор мяча	Практическое занятие 36 Отбор на месте. Отбор в движении.	2		
	Самостоятельная работа студента: Двухсторонняя игра.	1		
Всего:	Максимальная учебная нагрузка:	158		
	в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка	150		
	самостоятельная работа	8		

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

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

- 1) Операционная система типа Windows;
- 2) Интернет-браузеры;
- 3) MicrosoftOffice;
- 4) Mozilla Firefox; Свободная лицензия Mozilla Public License v 2.0;
- 5) LibreOffice; Свободная лицензия Mozilla Public License v 2.0;
- 6) FreeBasic 0.90.1; Лицензионный договор 15.11.2017 Б/Н, бессрочно;
- 7) FAR Manager, Лицензионный договор 15.11.2017 Б/Н, бессрочно;
- 8) Справочно-правовая система;
- 9) 7zip 9.20, Лицензионный договор 15.11.2017 Б/Н, бессрочно.

3.3. Информационное обеспечение дисциплины

3.3.1 Основные печатные и электронные издания:

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 / Елифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

3.3.2 Дополнительные источники:

- 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.

3.3.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интер-нет», необходимых для освоения учебной дисциплины, современных профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

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/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1 Текущий контроль

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, созданиемультимедийной 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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;	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.	Текущий контроль при проведении: Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования 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. Лёгкая атлетика. 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.

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование	Спортивные игры. 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. Общая физическая подготовка 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 тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями
---	--	---

4.2. Методика проведения промежуточной аттестации.

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

ЮНОШИ				
1	Прыжок на скакалке за 30сек., раз	70 – 5 65 – 4 60 – 3		2 реферата
	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 лежа, руки за головой	52 – 5 47 – 4 42 – 3	30 – 5 25 – 4 20 – 3	
4	100 м (сек.)	13,9 – 5 14,4 – 4	16,0 – 5 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	
ДЕВУШКИ				
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

ЮНОШИ				
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	8 – 5	
		13 – 4 10 – 3	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	
ДЕВУШКИ				
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
ЮНОШИ				
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	
ДЕВУШКИ				
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	52 – 5	30 – 5	
	туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой	47 – 4	25 – 4	
		42 – 3	20 – 3	
№	Контрольные нормативы	Основная группа	СП	Освобожденные
ЮНОШИ				
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 поднимание ног до касания перекладины	14 – 5 12 – 4 10 – 3		
	Угол в висе (сек.)		15 – 5 10 – 4 8 – 3	
ДЕВУШКИ				
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
ЮНОШИ				
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	
ДЕВУШКИ				
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	

4.3. Перечень вопросов к промежуточной аттестации

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 зачету 4 семестра (для студентов основной 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 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. Элемент 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. Звезды 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 Море;
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, ее 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 1980 г.
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 нервно-эмоционального 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 учебной работы.

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, опасных 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 площади - 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

4.4. Критерии оценки качества знаний, умений и сформированности компетенций студентов в рамках промежуточной аттестации

- Оценка «5» (отлично) предполагает, что студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный. Студент освоил компетенции.
- Оценка «4» (хорошо) предполагает, что студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа. Компетенции освоены.
- Оценка «3» (удовлетворительно) предполагает, что студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа; ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен. Компетенции освоены не в полном объеме.
- Оценка «2» (неудовлетворительно) предполагает, что студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки. Компетенции не освоены.

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).