

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2025 21:18:15
Уникальный программный ключ:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d9ef1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный аграрный университет
имени И.И. Иванова»

Факультет среднего профессионального образования

Рабочая программа
учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Специальность: *21.02.19 Землеустройство*

Вид подготовки: *базовая, на базе основного общего образования*

Форма обучения: *очная*

Курск – 2025

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *21.02.19 Землеустройство* утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.05.2022 г. № 339 (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 2022г. № 762.

- приказа Минобрнауки №885, - Минпросвещения России №390 от 05.08.2020 «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями)

Автор-составитель – преподаватель кафедры математических и естественнонаучных дисциплин Баламутова К.А.

**Лист рассмотрения/пересмотра
рабочей программы учебной дисциплины
«Адаптивная физическая культура»**

Программа одобрены на 2025-2026 учебный год.

Протокол № 8 от «14» мая 2025 г. заседания кафедры математических и естественнонаучных дисциплин.

И.о. зав. кафедрой  /Майкова С.Д. /

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 32 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 37 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Адаптивная физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности СПО *21.02.19 Землеустройство*

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке специалиста по землеустройству.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к математическому и естественнонаучному циклу основной профессиональной образовательной программы. Изучается на 2,3,4 курсах (3,4,5,6,7,8 семестрах).

Адаптивная физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, адаптивная физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3. Цель, задачи учебной дисциплины и требования к результатам ее освоения

Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура»:

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;

- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности;

- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;

- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;

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

В результате освоения учебной дисциплины Адаптивная физическая культура обучающийся *должен знать*:

— роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

— основы здорового образа жизни;

уметь:

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

1.4. Компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих общих компетенций:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|--|
| ОК 3. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. |
| ОК 8. | 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

«Адаптивная физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

21.02.19 Землеустройство

| Вид учебной работы | Объем часов, всего | в том числе по семестрам | | | | | |
|---|--------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 180 | 32 | 40 | 38 | 32 | 24 | 14 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 170 | 32 | 40 | 28 | 32 | 24 | 14 |
| в том числе: | | | | | | | |
| - теоретические занятия | - | - | - | - | - | - | - |
| - практические занятия | 170 | 32 | 40 | 28 | 32 | 24 | 14 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 10 | - | - | 10 | - | - | - |
| Консультации | - | - | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет с оценкой |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций | |
|---|--|-------------|------------------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала | 34 | ОК3, ОК8 | |
| | 1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. | | | |
| | 2. Физическая культура в социальном развитии человека. | | | |
| | 3. Основы здорового образа жизни. | | | |
| | 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | | |
| | В том числе, практических занятий | | | 34 |
| | 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | | | 2 |
| | 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | | | 2 |
| | 3. Основы здорового образа жизни студента. | | | 2 |
| | 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. | | | 2 |
| | 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. | | | 2 |
| | 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. | 2 | | |
| | 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. | 2 | | |
| 8. Обучение упражнениям на гибкость. | 4 | | | |
| 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. | 4 | | | |
| 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. | 6 | | | |
| 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. | 2 | | | |

| | |
|---|---|
| 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 2 |
| 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала | 34 | ОК3, ОК8 |
| | 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. | | |
| | 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура. | 34 | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 12 | |
| | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 12 | |
| 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. | 10 | | |
| Тема 3. Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | 34 | |
| | 1. Основы терренкура и легкой атлетики. | | |
| | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | 34 | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | 1. Техника ходьбы. | 8 | |
| | 2. Техника легкоатлетических упражнений. | 8 | |
| | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | 10 | |
| 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. | 8 | | |

| | | | |
|---|--|------------|----------|
| Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | 44 | ОК3, ОК8 |
| | 1. Основы подвижных и спортивных игр. | | |
| | 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх. | | |
| | В том числе, практических занятий | 34 | |
| | 1. Правила подвижных и спортивных игр. | 12 | |
| | 2. Техника и тактика игровых действий. | 10 | |
| | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. | 12 | |
| | В том числе самостоятельная работа | 10 | |
| | 1. Просмотр игр по волейболу. Судейство. | | |
| 2. Просмотр игр по баскетболу. Судейство | | | |
| Тема 5. Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры. | Содержание учебного материала | 34 | ОК3, ОК8 |
| | 1. Методы оздоровительных тренировок. Упражнения на дыхание. | | |
| | 2. Техника способов оздоровительной тренировки. Точечный массаж. | | |
| | В том числе, практических занятий | 34 | |
| | 1. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная гимнастика | 10 | |
| | 2. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок. Общеразвивающие упражнения. Точечный массаж. | 12 | |
| 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием специальных (корректирующих) упражнений. | 12 | | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 3,4,5,6,7 семестрах, 8 семестр – зачет с оценкой | | 8 | |
| Всего: | | 180 | |

Для характеристики уровня усвоения материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

«Адаптивная физическая культура»

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

| № п/п | Наименование учебных помещений | Оснащенность учебных помещений |
|-------|--|---|
| 1. | Спортивный зал № 1 | Табло универсальное – 1. Гимнастическая стенка – 7. Гимнастические брусья – 1 шт. Скакалка – 15. Обруч – 10. Легкоатлетический барьер – 8. Сетка волейбольная – 2. Сетка баскетбольная – 4. Мяч волейбольный – 10. Баскетбольный мяч – 8. Футбольный мяч – 6. Медицинбол – 6 шт. |
| 2. | Учебная аудитория для проведения учебных занятий (Г-236) | Меловая доска – 1. Парта – 31. Стол – 1. Стул – 1. Экран настенный – 1. Проектор Epson EB – X 12 – 1. Трибуна – 1. Шахматы – 10. Шахматные часы – 10. Дартс – 7. Дротики – 5. |

| | | |
|----|-------------------|---|
| 3. | Спортивный зал №2 | Бревно гимнастическое – 1 Коврики туристические – 50 Конь гимнастический – 1 Набивные мячи – 4 Обручи гимнастические – 15 Стойки волейбольные – 1 Маты гимнастические – 2 Лыжи – 100 Лыжные палки – 100 Лыжные ботинки – 40 Стойки для хранения лыж – 2 Пневматические винтовки – 4 Мишени для стрельбы – 2 Перекладины гимнастические – 1 Скакалки гимнастические – 40 Брусья гимнастические – 1 Труба зрительная – 1 Бадминтон – 17 Козлы гимнастические – 1 Мячи футбольные – 10 Секундомеры - 1 |
|----|-------------------|---|

**Перечень информационных технологий
(комплект лицензионного и свободного ПО)**

| № | Название | (лицензия\свободное ПО) |
|----|--|------------------------------|
| 1. | Windows 7 | лицензия |
| 2 | Paint.NET | свободное ПО |
| 3 | Система управления дистанционным обучением Moodle | свободное ПО |
| 4 | Информационно-правовые системы" Гарант" и "Консультант+" | свободное ПО для обучающихся |
| 5 | Microsoft office 2007 | лицензия |
| 6 | Acrobat Reader | свободное ПО |
| 7 | Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского | лицензия |

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> . — Текст : электронный.
2. Ветрова И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> .— Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Ляшенко Х. М. Адаптивная физическая культура: теоретический курс : учебное пособие / Х. М. Ляшенко, И. С. Щадилова. — Тула : ТулГУ, 2023. — 194 с. — ISBN 978-5-7679-5323-3. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391358>.— Текст : электронный.
1. Рубцова Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 124 с. — ISBN 978-5-507-48682-3. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362909>.— Текст : электронный.
2. Киреева Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2025. — 104 с. — ISBN 978-5-466-08698-0. — URL: <https://book.ru/book/957521>. — Текст : электронный
3. Федонов Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — URL: <https://book.ru/book/957522> . — Текст : электронный

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования : сайт–. URL: http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult (дата обращения 10.04. 2025).- Режим доступа свободный. – Текст : электронный.
2. Информационно-правовая система «Гарант» : сайт. - URL: <http://www.garant.ru/>. – Текст: электронный.
3. Методические основы физической культуры : сайт. – URL: <http://ftrainer.narod.ru> (дата обращения 10.04.2025).- Режим доступа свободный. — Текст: электронный.
4. Основы физической культуры : сайт. – URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/(дата обращения 10.04. 2025).- Режим доступа свободный.— Текст: электронный.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения 10.04. 2025).- Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.– Текст : электронный.
2. АГРОС : база данных : сайт. – URL: <http://www.cnsnb.ru/cataloga.shtm>.– Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.
3. Гарант: справочно-правовая система : сайт. – URL: <https://www.garant.ru>. – Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.
4. Киберленинка : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru>. – Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.
5. Консорциум Кодекс : справочно-правовая система : сайт. – URL: <https://kodeks.ru>. – Режим доступа: свободный.– Текст : электронный.

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, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Адаптивная 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: тестирование, написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

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 письменного контроля по учебной дисциплине:
Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Контрольные работы по решению ситуационных задач дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

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

Практическая форма контроля – сдача контрольных нормативов по учебной программе – направлена на проверку физических данных.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|------------------------------|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос Тестирование |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос Тестирование |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> | <p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p> |
|---|--|---|

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- входной,

- текущий,
- рубежный.

Входной контроль проводится в форме собеседования на первом занятии с целью определения мотивации студентов к изучению дисциплины «Адаптивная физическая культура» или её отсутствия для коррекции методики преподавания дисциплины.

Текущий контроль знаний осуществляется в форме сдачи нормативов.

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).

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

3 семестр

| № | Контрольные нормативы | Основная группа | СП | Освобожденные |
|--------------|-----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| ЮНОШИ | | | | |
| 1 | 100 м (сек.) | 14,0 – 5 14,5 – 4 15,0 – 3 | 16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3 | 2 реферата |
| 2 | 1000 м (мин.) | 3,25 – 5 3,45 – 4 4,15 – 3 | Без учета времени | |
| 3 | 3000 м (мин) | 12,50 – 5 13,40 – 4 14,30 – 3 | Без учета времени | |

| | | | | |
|----------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|------------|
| 4 | Подтягивания (раз) | 14 – 5 12 – 4 9 – 3 | 8 – 5 6 – 4 4 – 3 | |
| 5 | Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа | 35 – 5 32 – 4 27 – 3 | 20 – 5 15 – 4 10 – 3 | |
| 6 | Сгибания и разгибания рук на брусьях | 12 – 5 10 – 4 8 – 3 | 8 – 5 6 – 4 4 – 3 | |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | 230 – 5 210 – 4 190 – 3 | Уметь провести разминку | |
| 8 | Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену | 12-12 – 5 10-10 – 4 8-8 – 3 | | |
| | Приседания на двух ногах, руки за головой | | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |
| 9 | В висе поднятие ног до касания перекладины | 10 – 5 8 – 4 6 – 3 | | |
| | Угол в висе (сек.) | | 10 – 5 7 – 4 5 – 3 | |
| ДЕВУШКИ | | | | |
| 1 | 100 м (сек.) | 16,5 – 5 17,2 – 4 18,2 – 3 | 17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3 | 2 реферата |
| 2 | 500 м (мин.) | 2,00 – 5 | Без учета | |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------------|-------------------------------|--|
| | | 2,10 – 4 2,25 – 3 | времени | |
| 3 | 2000 м (мин) | 10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3 | Без учета времени | |
| 4 | Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа | 13 – 5 11 – 4 9 – 3 | 8 – 5 7 – 4 5 – 3 | |
| 5 | Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену | 10-10 – 5 8-8 – 4 6-6 – 3 | | |
| | Приседания на двух ногах, руки за головой | | 25 – 5 20 – 4 15 – 3 | |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 182 – 5 172 – 4 162 – 3 | Уметь провести разминку | |
| 7 | Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой | 45 – 5 40 – 4 35 – 3 | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |

4 семестр

| № | Контрольные нормативы | Основная группа | СП | Освобожденные |
|--------------|---------------------------------------|----------------------------|----|---------------|
| ЮНОШИ | | | | |
| 1 | Прыжок на скакалке за 30 сек., 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 лёжа, 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 15,0 – 3 | 16,0 – 5 16,5 – 4 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 | |

5 семестр

| № | 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 | Без учета времени | |

| | | | | |
|----------------|---|----------------------------------|----------------------------------|------------|
| | | 14,20 – 3 | | |
| 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 брусках | 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 18,0 – 3 | 17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3 | 2 реферата |
| 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 11,10 – 3 | Без учета времени | |
| 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 | |
| 6 | Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой | 50 – 5 | 30 – 5 | |
| | | 45 – 4 | 25 – 4 | |
| | | 40 – 3 | 20 – 3 | |

6 семестр

| № | 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 | 55 – 5 | 30 – 5 | | |
| | | 50 – 4 | 25 – 4 | | |

| | | | | |
|----------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|------------|
| | положения лёжа, руки за головой | 45 – 3 | 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 14 – 4 10 – 3 | 10 – 5 8 – 4 6 – 3 | |
| 7 | 30 м (сек.) | 4,4 – 5 5,0 – 4 5,5 – 3 | 5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3 | |
| ДЕВУШКИ | | | | |
| 1 | Прыжок на скакалке за 30 сек., раз | 85 – 5 80 – 4 75 – 3 | | 2 реферата |
| 2 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 13 – 5 11 – 4 9 – 3 | 6 – 5 5 – 4 4 – 3 | |
| 3 | 100 м, сек. | 16,0 – 5 16,8 – 4 17,8 – 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 | 30 м, сек | 4,9 – 5 5,3 – 4 | 5,7 – 5 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 47 – 4 42 – 3 | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |

7 семестр

| № | Контрольные нормативы | Основная группа | СП | Освобожденные |
|--------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| ЮНОШИ | | | | |
| 1 | 100 м (сек.) | 13,6 – 5 14,0 – 4 14,8 – 3 | 16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3 | 2 реферата |
| 2 | 1000 м (мин.) | 3,15 – 5 3,40 – 4 4,10 – 3 | Без учета времени | |
| 3 | 3000 м (мин) | 12,30 – 5 13,20 – 4 14,10 – 3 | Без учета времени | |
| 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 | 250 – 5 | | |

| | | | | |
|----------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|------------|
| | (см) | 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 рук от скамейки в упоре лежа | 15 – 5 13 – 4 10 – 3 | 8 – 5 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 туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой | 55 – 5 47 – 4 42 – 3 | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |

8 семестр

| № | 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 75 – 3 | | 2 реферата |
| 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 | |

4.2. Форма промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине. Методика проведения зачёта/зачета с оценкой. Примерные вопросы и задания к зачёту/зачету с оценкой. Критерии оценки на зачёте с оценкой.

Форма промежуточной аттестации по физической культуре, установленная рабочим учебным планом, - 3,4,5,6,7 семестр – зачёт, 8 – зачет с оценкой.

В соответствии с действующим в Курском ГАУ Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся факультета СПО обучающийся может быть освобожден преподавателем от сдачи зачета

при условии выполнения всех рубежных контрольных точек на «хорошо» и «отлично».

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде итогового теста после изучения каждого раздела по дисциплине. Предполагается провести 17 РКТ в течение всего учебного процесса. Если студент выполняет задания в рамках рубежного контроля на «хорошо» / «отлично», то освобождается от теоретической части зачета и сдает промежуточную аттестацию только практическую часть. *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 вопросы к зачёту 3 семестра (ОК3, ОК8)

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Понятие «Адаптивная физическая культура», «Спорт».
4. Понятие «Физическое воспитание», «Физическое развитие».
5. Понятие «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое совершенство».
6. Понятие «Физическое упражнение», разновидности использования и влияния физических упражнений на организм человека.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные понятия физической культуры и их определения.
9. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).
10. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
11. Рациональное питание и профессия.
12. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
13. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
14. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
15. Основные признаки утомления.
16. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.

18. Лечебная Адаптивная физическая культура при заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- дыхательной системы;
- черепно-мозговых травмах;
- органов пищеварения;
- органов выделения;
- гинекологических заболеваниях;
- центральной и периферической нервной системы;
- глазных заболеваниях.

19. Кроссовая подготовка.

20. Техника бега на 100 м.

21. Эстафетный бег 4×100 м.

22. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

23. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.

24. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

25. Упражнения для коррекции зрения.

26. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

27. История развития волейбола в России.

28. Техника и тактика игры в волейбол.

29. Правила в волейболе.

30. Развитие скоростно-силовых качеств.

31. Развитие гибкости.

Примерные вопросы к зачёту 4 семестра (ОК 3, ОК 8)

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

2. Современное состояние здоровья молодежи.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
6. Эффективные и экономичные способы ходьбы и бега.
7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
8. История развития легкой атлетики.
9. Эстафетный бег 4×400 м.
10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
11. Техника толкание ядра.
12. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
13. Лыжная подготовка.
14. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
15. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
16. История развития баскетбола.
17. Правила игры в баскетбол.
18. Техника ведения мяча в баскетболе.
19. Виды защиты в баскетболе.
20. История развития аэробики.
21. Виды аэробики.
22. Основные элементы спортивной аэробики.
23. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
24. Развитие силы.
25. Развитие выносливости.
26. Развитие ловкости.

27. Травматизм и его предупреждение.
28. Оказание первой медицинской помощи.
29. Техника бега на короткие дистанции
30. Техника высокого старта
31. Техника низкого старта

Примерные вопросы к зачёту 5 семестра (ОК 3, ОК 8)
(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 6 семестра (ОК 3, ОК 8)

(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. Адаптивная 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 7 семестра (ОК 3, ОК 8)

(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 «Адаптивная 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 8 семестра (ОК 3, ОК 8)
(для студентов основной и специальной медицинской группы
здоровья)**

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Особенности режима труда и отдыха студента.
3. 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
(ОК 3, ОК 8)**

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

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

1. История волейбольного мяча.
2. История первого чемпионата мира по волейболу.
3. История происхождения и развития волейбола.
4. История развития волейбола.
5. Мини-волейбол по-японски
6. Мини-волейбол в школе.
7. Мир вокруг волейбольного мяча.

8. Мой любимый вид спорта - волейбол.
9. Мой любимый волейбол.
10. Мой мир волейбола.
11. Моя жизнь — спорт, она же — волейбол!
12. Нужен ли интеллект волейболисту?
13. О волейболе и известных волейболистах.
14. Пионербол. История возникновения.
15. Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые.
16. Пляжный волейбол.
17. Подвижные игры на основе волейбола.
18. Почему я хочу стать волейболистом.
19. Правила волейбола и судейство.
20. Правила игры в волейбол.
21. Психологическая подготовка волейболистов.
22. Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям.
23. Развитие волейбола в СССР и России.
24. Славные странички волейбола.
25. Совершенствование волейбола.
26. Современные правила игры в волейбол.
27. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника волейболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 4 семестра

(ОК 3, ОК 8)

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

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

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Баскетбол
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность
5. Влияние физических упражнений на мышцы
6. Волейбол
7. Закаливание
8. Здоровый образ жизни
9. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
10. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Организация физического воспитания
13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
14. Питание спортсменов
15. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
16. Развитие быстроты
17. Развитие двигательных способностей
18. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Развитие силы и мышц
20. Развитие экстремальных видов спорта
21. Роль физической культуры
22. Спорт высших достижений
23. Утренняя гигиеническая гимнастика
24. Адаптивная физическая культура и физическое воспитание
25. Физическое воспитание в семье

26. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
27. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Критерии эффективности здорового образа жизни.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
30. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 5 семестра
(ОК 3, ОК 8)**

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

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 советских волейболистов в международных соревнованиях (с 2005 по 2016 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. История возникновения волейбола в России.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 6 семестра
(ОК 3, ОК 8)**

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

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 7 семестра
(ОК 3, ОК 8)**

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

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
8 семестра (ОК 3, ОК 8)**

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

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 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 Курской области.
29. История развития физической культуры и спорта в Курском ГАУ.
30. Проблемы и перспективы развития физической культуры в Курском 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 учебного труда.

Примерные ситуационные задачи на зачет с оценкой 8 семестра (ОК 3, ОК 8)

(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, опереться 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)**

Инструкция: бланковое тестирование, выберите один правильный вариант
ответа.

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

Критерии оценки качества знаний студентов в рамках промежуточной аттестации

При выставлении зачета с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» (отлично) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией;
- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, прослеживается сформированность соответствующих компетенций, т.к. ответ полный, доказательный, четкий, грамотный.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает отдельные незначительные неточности в формулировках, определениях и т.п.;

- умения выполнять практические задания, но допускает отдельные незначительные ошибки;

В целом ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, т.е. прослеживается сформированность соответствующих компетенций.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если студент показывает:

- знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает ошибки;

- умения частично выполнять практические задания;

В целом прослеживается сформированность соответствующих компетенций, однако ответ недостаточно последователен, доказателен, грамотен.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если студент не показывает:

- знания по теоретическому вопросу, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки, т.е. компетенции не сформированы.