

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Набережночелнинский колледж искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ

«Набережночелнинский
колледж искусств»

Т.В.Спирчина

«*21*» *августа* 2022 г.




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(ОГСЭ.04)

специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Набережные Челны
2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Заместитель директора по учебной работе: —  .О.Шарова

Организация-разработчик: ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств»

Разработчики: Мутаев А.М. - преподаватели ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Общеобразовательные и гуманитарные дисциплины»

Протокол № __1__ от «__31__» __августа__ 2022 г.

Председатель —  Л.С.Рахматуллина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ПРИЛОЖЕНИЕ КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью обязательной частью Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). На базе приобретенных знаний и умений студент (выпускник) должен обладать

- **общими компетенциями**, проявлять способность и готовность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Планируемые личностные результаты:

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

предметные:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями

базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и предусматривает обогащение теоретических знаний, совершенствование практических умений и навыков, необходимых для деятельности будущих специалистов.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Изучение дисциплины «Физическая культура» должно способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Целью данного предмета является обучение основам двигательной деятельности, под которой понимается сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование его собственной психофизической природы.

Задачи курса:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личности, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности;
- воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является основной задачей занятий физической культурой;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- приобретение необходимых теоретических и практических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- овладение и совершенствование двигательных качеств; приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часа;

самостоятельной работы обучающегося 114 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
практические занятия;	104
лекционные занятия.	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
Недифференцированные зачеты в V, VI, VII семестрах	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в VIII семестре	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общая физическая подготовка			
Тема 1. Общеразвивающие упражнения	Лекция 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала 2. Физическая культура и ее место в профессиональной деятельности. 3. Двигательный режим человека, занятого трудовой деятельностью. 4. Физические упражнения в режиме трудового дня и недели. 5. Физические упражнения в профилактике профессиональных заболеваний 6. Физические упражнения в коррекции работоспособности	2	1, 2
	Практические занятия 1. Комплексы общеразвивающих и специально подготовительных упражнений, применяемых в избранной профессиональной деятельности.	30 10	1, 2
	2. Кроссовая подготовка	10	1, 2
	3. Специальные упражнения на развитие профессионально важных физических и психических	10	1, 2

	качеств в избранной профессиональной деятельности		
	Самостоятельная работа 1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Роль физической культуры в профессиональной деятельности, - Физическая культура человека, занятого трудовой деятельностью. - Физические упражнения в поддержании здоровья человека, занятого трудовой деятельностью	28 8	
	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Виды упражнений, необходимых для восстановления умственной и физической работоспособности в избранной профессиональной деятельности, - Виды упражнений, необходимых для поддержания умственной и физической работоспособности в избранной профессиональной деятельности, - Избранная профессиональная деятельность и ее влияние на организм человека - Профилактика профессиональных заболеваний	10	
	3. Разработка комплексов специальных упражнений, направленных на развитие профессионально важных физических и психических качеств	10	
Тема 2. Легкая атлетика	Лекция 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. Особенности развития организма девушек и юношей. Возрастные и половые особенности 2. Виды самостоятельных занятий. 3. Структура и содержание самостоятельных занятий.	2	1, 2

4. Дозирование физической нагрузки		
Практические занятия	15	
1. Техника бега с низкого и высокого старта	1	1, 2
2. Техника бега на короткие дистанции 100 м	1	1, 2
3. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	1	1, 2
4. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м	1	1, 2
5. Бег на выносливость	1	1, 2
6. Эстафетный бег	1	1, 2
7. Челночный бег	1	1, 2
8. Техника прыжка в длину	1	1, 2
9. Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	1	1, 2
10. Метание в цель	1	1, 2
11. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	1	1, 2
12. Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	1	1, 2
13. Комплексы упражнений для развития гибкости.	1	1, 2
14. Комплексы упражнений для развития быстроты.	1	1, 2
15. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	1	1, 2
16. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	1	1, 2
Самостоятельная работа	28	
1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Основные компоненты и факторы здоровья, - Здоровый образ жизни и его составляющие, - Физические упражнения как один из важных аспектов	8	

	здорового образа жизни		
	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Совершенствование техники бега, - Совершенствование техники прыжков, - Совершенствование техники метаний, - Виды снарядов для метаний	10	
	3. Разработка комплексов специальных упражнений, направленных на развитие профессионально важных физических и психических качеств средствами легкой атлетики.	10	
Тема 3. Гимнастика, акробатика	Лекция 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 1. Самоконтроль. Его основные методы 2. Показатели и критерии оценки самочувствия занимающихся 3. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб	2	1, 2
	Практические занятия 1. Строевые упражнения	12 1	1, 2
	2. Упражнения на гибкость и с различными предметами	1	1, 2
	3. Совершенствование двигательных действий в акробатических упражнениях	2	1, 2

	4. Совершенствование двигательных действий на гимнастических снарядах	2	1, 2
	5. Упражнения на развитие профессионально важных физических и психических качеств	2	1, 2
	6. Дыхательные упражнения	2	1, 2
	7. Профилактика травматизма на занятиях	2	1, 2
	Самостоятельная работа	28	
	1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Методы самоконтроля занимающихся и их характеристика - Оценка самочувствия - Анализ показателей оценки самочувствия	8	
	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Дыхательные методики и их характеристика - Виды гимнастических упражнений, способствующих повышению и восстановлению умственной и физической работоспособности в избранной профессиональной деятельности	10	
	3. Разработка комплексов специальных упражнений, направленных на развитие профессионально важных физических и психических качеств средствами гимнастики и акробатики.	10	

Тема 4. Пластика, координация	Лекция 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 1. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. 2. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	1, 2
	Практические занятия 1. Комплекс гимнастики УШУ «24 формы ТАЙ ДЗИ ЦЮАНЬ»	14	1, 2
	2. Нетрадиционные виды гимнастики	14	1, 2
	Самостоятельная работа 1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Нетрадиционные виды гимнастики и их характеристика - Методики применения нетрадиционных видов гимнастики для восстановления и поддержания умственной и физической работоспособности в избранной профессиональной деятельности	4	
Тема 5. Подвижные и спортивные игры	Лекция 5. Физическая культура в профилактике и лечении профессиональных заболеваний 1. Формы, средства и методы лечебной физической культуры. 2. Использование различных форм занятий физическими упражнениями в профилактике профессиональных заболеваний. 3. Использование различных форм занятий физическими упражнениями в лечении профессиональных заболеваний	2	2
	Практические занятия	33	1, 2

	1. Терминология на занятиях. Организующие приемы и команды. Правила спортивных и подвижных игр	2	
	2. Совершенствование техники: настольный теннис (подачи, прием подачи, передачи, атакующие и защитные действия)	6	1, 2
	3. Двусторонняя игра по правилам соревнований: настольный теннис	4	
	4. Совершенствование элементов техники: бадминтон (подачи, прием подачи, передачи, атакующие и защитные действия)	6	1, 2
	5. Двусторонняя игра по правилам соревнований: бадминтон	4	
	6. Совершенствование элементов техники: футбол (передачи, атакующие и защитные действия, индивидуальные и командные технико-тактические действия)	4	1, 2
	7. Двусторонняя игра по правилам соревнований: футбол	2	
	8. Организация и проведение игр и эстафет, способствующих развитию профессионально физических и психических качеств	4	1, 2
	6. Профилактика травматизма на занятиях.	1	1, 2
	Самостоятельная работа:	26	
	1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Физические упражнения в профилактике профессиональных заболеваний - Физические упражнения как средство восстановления профессионального здоровья	4	

	2. Разработка комплексов упражнений для развития профессионально важных физических и психических качеств средствами подвижных и спортивных игр	22	
	Дифференцированный зачет в IV семестре		
	Всего	228	

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также примерная тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается их примерная тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой *). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками **).*

Для характеристики уровня освоения учебного 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Проведение занятий, обеспечено необходимыми средствами материально-технической базы. Занятия проходят в спортивном зале, имеется спортивное оборудование и инвентарь, музыкальный центр.

Оформлен и систематически обновляется информационный стенды.

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным правилам и нормам.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Абзалов, Р. А. Методика физического воспитания / Р. А. Абзалов, Р. Х. Яруллин. - Казань: КГПУ, 1991.

2. Глазко, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. - Минск: МГЛУ, 1995.

3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 1998.

4. Загорский, Б. И. Физическая культура. - 2 изд. / Б. И. Загорский, И. П. Залатаев, Ю. П. Пузырь. - М.: Высшая школа, 1989.

5. Захаренко, С. С. Особенности физического воспитания в ССУЗах при подготовке мастеров производственного обучения / С. С. Захаренко. - М.: ВНИИФК, 1986.

6. Коновалов, И. Е. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / И. Е. Коновалов, Ю.Н. Коновалова. - Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2005. - 52 с.

7. Коновалов, И. Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка музыкантов-инструменталистов: учебное пособие для средних специальных учебных заведений / И. Е. Коновалов. - Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Дополнительные источники:

1. Богданов, Г. П. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. - 2 изд. / Г. П. Богданов. - М.: Просвещение, 1987.

2. Васильева, В. В. Физиология человека. / В. В. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

3. Коновалов, И. Е. Здоровье музыкантов и самостоятельные занятия физической культурой: учебное пособие / И. Е. Коновалов, Ю.Н. Коновалова. - Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2010.

4. Коновалов, И. Е. Дыхательная гимнастика музыкантов: учебное пособие / И. Е. Коновалов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2011.

5. Ломоносова, Л. М. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. / Л. М. Ломоносова, Б. И. Загорский. - М. : Высшая школа, 1976.

6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений Л. Д. Назаренко. - М. : ВЛАДОС, 2002.

7. Полиевский, С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи. / С. А. Полиевский. - М. : Медицина, 1989.

Интернет-ресурсы:

1. <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>

2. <http://www.fizkult-ura.ru>

3. <http://www.intstudy.ru>

3.3. Требования к организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов по предмету «Физическая культура» направлена на закрепление теоретических знаний, полученных в ходе урочных занятий, а также овладения практических умений и навыков, необходимых музыканту в быту, учебной и профессиональной деятельности. Самостоятельная работа студентов включает в себя два раздела: теоретический и практический. Занятия по разделам осуществляются в свободное время.

При изучении теоретического раздела используется литература по направлениям:

1. Основы физической культуры.

2. История развития физической культуры.

3. Основы гигиены физической культуры.

4. Значение физической культуры для развития общества и личности.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Согласно ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) физической культурой предусмотрено заниматься еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях и пр.).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контроль и учет успеваемости

Итоги успеваемости учащихся оцениваются недифференцированными зачетами, в рамках учебного процесса, в конце каждого семестра на 3-4 курсах (V, VI, VII семестры). Formой итоговой аттестации по предмету является дифференцированный зачет в VIII семестре, с учетом выполнения следующих требований:

- посещение занятий не менее 75% от общего количества занятий;

- уметь составить комплекс общеразвивающих упражнений;
- уметь составить 2-3 упражнения по корригирующей гимнастике.
- овладеть основами и демонстрация: техники легкоатлетических видов, гимнастических упражнений, комплекса гимнастики УШУ «24 формы ТАЙ ДЗИ ЦЮАНЬ» элементов футбола и настольного тенниса;
- знания основных теоретических данных о физической культуре и спорту.

Практические контрольные нормативы

Упражнения	Пол / Курс							
	Юноши				Девушки			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Общеразвивающие упражнения	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр
Корригирующая гимнастика	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр
Бег 100 м (сек)	14,8	14,5	14,2	13,9	17,4	17,2	17,0	16,8
Челночный бег 3x10 м (мин)	8,2	8,0	7,8	7,6	9,0	8,8	8,6	8,4
Прыжок в длину с разбега (см)	4,00	4,20	4,30	4,50	3,00	3,10	3,20	3,30
Бег 1000 м (мин)	4,00	3,50	3,40	3,30	5,10	5,00	4,50	4,40
Мет. гранаты (700/500гр.) (м)	21,00	24,00	27,00	30,00	14,00	16,00	18,00	20,00
Поднимание туловища из полож. лежа на спине (мин/раз)	25	30	35	40	25	27	30	35
Подтягивание / отжимание (раз)	8	10	11	12	8	10	11	12

Нормативы для определения уровня физической подготовленности

Физические качества и двигательные способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<i>Быстрота</i>	Бег 30 м (сек)	5,1 и ниже	5,0 – 4,5	4,4 и выше	6,0 и ниже	5,9 – 5,0	4,9 и выше
<i>Ловкость</i>	Челночный бег 3x10 м (мин)	8,1 и ниже	8,0 – 7,4	7,3 и выше	9,4 и ниже	9,3 – 8,6	8,5 и выше
<i>Выносливость</i>	Бег 1000 м (мин)	4.00 и ниже	3.55-3.25	3.20 и выше	5,10 и ниже	5,00-4,35	4,30 и выше

<i>Гибкость</i>	Наклоны вперед из положения стоя (баллы)	3	4	5	3	4	5
<i>Сила</i>	Подтягивание / отжимание (раз)	7 и ниже	8 – 10	11 выше	7 и ниже	8 – 11	12
<i>Скоростно-силовые способности</i>	Мет. набивного мяча 1 кг (м)	4.50 и ниже	4.60 – 5.70	5.80 выше	3.30 и ниже	3.35-3.50	3.60 выше
<i>Скоростно-силовые способности</i>	Прыжок в длину с места (см)	190 и ниже	195 – 225	230 выше	170 и ниже	175 – 190	210 и выше

Список вопросов к дифференцированному зачету

1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.
2. Основы физической культуры и спорта.
3. Основы воспитания физических качеств.
4. Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности.
5. Основы тестирования: контроль, самоконтроль и взаимоконтроль.
6. Травматизм при занятиях физической культурой и его профилактика.
7. Реакция организма на различные физические нагрузки.
8. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений.
9. Утомление во время физической и умственной работы.
10. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.
11. Контроль за физическими нагрузками.
12. Значение физических упражнений для здоровья человека.
13. Общеразвивающие упражнения и их значение.
14. Вредные привычки, что это такое и как с ними бороться?
15. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
16. Токсикомания, наркомания, пьянство и здоровье. Причины и факторы биологической зависимости. Виды наркомании.
17. Значение физической культуры в современном мире.
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
19. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
20. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
21. Нормы двигательной активности человека.
22. Общие признаки и значение оптимальной осанки. Основные методические правила использования упражнений на осанку. Нормирование

нагрузок при формировании, коррекции и закрепления осанки. Контроль за осанкой.

23. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.

24. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.

25. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).

26. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.

27. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.

28. Общая характеристика восстановления.

29. Физиологически механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.

30. Тренированность и перетренированность.

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

32. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.

33. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения. Формы оздоровительной физической культуры.

34. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.

35. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

36. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.

37. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

38. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

39. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике.

40. Понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости.

41. Критерии и способы оценки выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости. Взаимосвязь развития выносливости с другими двигательными качествами.

42. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.

43. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

44. Основные компоненты физических нагрузок и их влияние на организм человека.

45. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

46. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.

47. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

48. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

49. Цели и задачи двигательной реабилитации. Лечебная физическая культура.

50. Лечебная гимнастика при нарушении осанки.

51. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений.

52. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.

53. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

В критерии оценки уровня подготовки студента по дисциплине входят:

а) уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;

б) уровень практических умений, продемонстрированный студентом;

в) уровень знаний и умений, позволяющих решать профессиональные задачи;

г) обоснованность, четкость, краткость изложения ответов.

Оценка «5» (отлично) ставится, если он исчерпывающе знает программный материал, легко выполняет нормативы.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если он знает весь требуемый программный материал, ориентируется в нем, умело связывает теорию с практикой, выполняет практические упражнения.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если он демонстрирует формальное усвоение программного материала. При выполнении практических упражнений не умеет доказательно обосновать свои движения.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если он демонстрирует незнание большей части программного материала. Не умеет выполнять практические упражнения или выполняет неуверенно, беспорядочно и не полностью.