

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Набережночелнинский колледж искусств»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ

«Набережночелнинский  
колледж искусств»

Т.В. Спирчина

«3» \_\_\_\_\_ 2024 г.




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(ОГСЭ.05)**

специальность 53.02.07 «Теория музыки»

Набережные Челны  
2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 53.02.07 Теория музыки

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 «29» августа 2024 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Л.С.Рахматуллина



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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 53.02.07 Теория музыки

На базе приобретенных знаний и умений студент (выпускник) должен обладать

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05. «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### **Планируемые личностные результаты:**

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично 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).

#### **Метапредметные:**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

**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.**

Целью данной дисциплины 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.

По итогам прохождения дисциплины учащийся должен:

**уметь:**

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

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 207 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 138 часа;

самостоятельной работы обучающегося 69 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	207
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	138
в том числе:	
практические занятия;	128
лекционные занятия.	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	69
в том числе:	
практические занятия	40
Теоретические занятия	29
<b>Недифференцированные зачеты в V, VI, VII семестрах</b>	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в VIII семестре</b>	

## 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
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>			
Тема 1. Общеразвивающие упражнения	<b>Лекция 1. Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b> 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	4	1, 2
	<b>Практические занятия</b> 1. Комплексы общеразвивающих и специально подготовительных упражнений, применяемых в избранной профессиональной деятельности.	<b>30</b> 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		
	<b>Самостоятельная работа</b> 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	<b>16</b> <b>6</b>	
	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	6	
	3. Разработка комплексов специальных упражнений, направленных на развитие профессионально важных физических и психических качеств	4	
Тема 2. Легкая атлетика	<b>Лекция 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> 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		
<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>	
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
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
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	4	

	здорового образа жизни		
	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Совершенствование техники бега, - Совершенствование техники прыжков, - Совершенствование техники метаний, - Виды снарядов для метаний	6	
	3. Разработка комплексов специальных упражнений, направленных на развитие профессионально важных физических и психических качеств средствами легкой атлетики.	6	
Тема 3. Гимнастика, акробатика	<b>Лекция 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b> 1. Самоконтроль. Его основные методы 2. Показатели и критерии оценки самочувствия занимающихся 3. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб	4	1, 2
	<b>Практические занятия</b> 1. Строевые упражнения	<b>10</b> 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	1	1, 2
	7. Профилактика травматизма на занятиях	1	1, 2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Методы самоконтроля занимающихся и их характеристика - Оценка самочувствия - Анализ показателей оценки самочувствия	4	
	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	6	
	3. Разработка комплексов специальных упражнений, направленных на развитие профессионально важных физических и психических качеств средствами гимнастики и акробатики.	6	

Тема 4. Пластика, координация	<b>Лекция 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> 1. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. 2. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	1, 2
	<b>Практические занятия</b> 1. Комплекс гимнастики УШУ «24 формы ТАЙ ДЗИ ЦЮАНЬ»	15	1, 2
	2. Нетрадиционные виды гимнастики	15	1, 2
	<b>Самостоятельная работа</b> 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	5	
Тема 5. Подвижные и спортивные игры	<b>Лекция 5. Физическая культура в профилактике и лечении профессиональных заболеваний</b> 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
	<b>Практические занятия</b>	<b>43</b>	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)	6	1, 2
	7. Двусторонняя игра по правилам соревнований: футбол	4	
	8. Организация и проведение игр и эстафет, способствующих развитию профессионально физических и психических качеств	12	1, 2
	6. Профилактика травматизма на занятиях.	1	1, 2
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>16</b>	
	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	12	
	Дифференцированный зачет в IV семестре		
	<b>Всего</b>	207	

*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 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценивать умение по выполнению нормативов для определения физической подготовленности



<b>Знания</b>	
о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	оценивать уровень знания по ответам на вопросы
основы здорового образа жизни.	оценивать уровень знания по ответам на вопросы

### 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). Формой 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 и 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 и выше	3.30 и ниже	3.35-3.50	3.60 и выше
<i>Скоростно-силовые способности</i>	Прыжок в длину с места (см)	190 и ниже	195 – 225	230 и 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.