

**Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«Набережночелнинский колледж искусств»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ

«Набережночелнинский
колледж искусств»

Т.В.Спирчина

«21» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(ОУП.10.)**

специальность 53.02.03 «Инструментальное исполнительство»

(по видам инструментов)

Специализация: Фортепиано

Оркестровые струнные инструменты


Оркестровые духовые и ударные инструменты

Инструменты народного оркестра

Набережные Челны

2022

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)

Заместитель директора по учебной работе:  М.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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
5. ПРИЛОЖЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью обязательной частью Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)

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

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

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

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

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет входит в общеобразовательный учебный цикл. Преподавание предмета направлено на формирование теоретических знаний, совершенствование практических умений и навыков, необходимых для деятельности будущих специалистов.

1.3. Цели и задачи учебного предмета. Требования к результатам освоения учебного предмета.

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.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
самостоятельной работы обучающегося 144 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
практические занятия;	130
лекционные занятия.	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
в том числе:	
практические занятия	108
Теоретические занятия	34
Текущая аттестация в форме зачета на 1,2,3 семестре	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта в 4 семестре	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебного предмета **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	<p>Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности человека</p> <p>1. Физическая культура как феномен культуры. Структура физической культуры.</p> <p>2. Материальные и духовные ценности физической культуры.</p> <p>3. Функции физической культуры.</p> <p>4. Возникновение и развитие физической культуры. Олимпийские игры. Роль физической культуры в формировании личности. Физическая культура личности.</p> <p>5. Физические упражнения - основное средство формирования физической культуры личности студента.</p> <p>6. Содержание учебного курса «Физическая культура» и ее роль и место в системе среднего профессионального образования.</p> <p>7. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.</p>	2	1, 2
	<p>Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>1. Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека.</p> <p>2. Нормы двигательной активности человека.</p> <p>3. Чрезмерные физические нагрузки.</p>	2	1, 2

	<p>4. Механизмы адаптации человека к занятиям физическими упражнениями и спортом.</p> <p>5. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>6. Деадаптация и реадаптация.</p>		
	<p>Лекция 3. Двигательные способности человека и методика их развития средствами физической культуры</p> <p>1. Понятие о физических способностях.</p> <p>2. Физические упражнения - ведущий фактор развития двигательных способностей человека.</p> <p>3. Общие закономерности развития двигательных способностей.</p> <p>4. Физические качества: сила, быстрота, выносливости, координация, гибкость.</p>	2	1, 2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Комплексы общеразвивающих и специально подготовительных упражнений.</p>	30 6	1, 2
	2. Кроссовая подготовка	6	1, 2
	3. Упражнения на развитие силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, приседание, приседание на правой и левой ноге «пистолет», упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины	6	1, 2
	4. Упражнения на развитие выносливости	6	1, 2
	5. Упражнения на развитие гибкости	6	1, 2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Возникновение и развитие физической культуры в мире и России,</p>	32 8	

	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения Олимпийских Игр, - Роль физической культуры в формировании личности, - Физическая культура личности. 		
	<p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виды упражнений и их влияние на здоровье человека, - Виды физических качеств человека, - Выносливость как физическое качество, - Комплексы силовых упражнений, - Комплексы упражнений на развитие гибкости, - Комплексы упражнений на развитие быстроты, - Механизмы адаптации человека к занятиям физическими упражнениями, - Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. 	12	
	<p>3. Разработка комплексов упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития гибкости, - для развития быстроты, - для развития силовых качеств, - для развития выносливости 	12	
Тема 2. Легкая атлетика	<p>Лекция 4. Здоровье человека. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье и болезнь - основные понятия. 2. Основные компоненты и факторы здоровья. 3. Здоровый образ жизни. 4. Двигательная активность и здоровье. 5. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. 6. Вредные привычки и здоровье. 7. Формы оздоровительной физической культуры. 	2	2
	Практические занятия	15	

	1. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Значение и правила выполнения физических упражнений по легкой атлетике.	1	2
	2. Организующие приемы и команды.	2	2
	3. Ознакомление и обучение техники бега на различные дистанции. Правила дыхания в беге и ходьбе.	3	2
	4. Ознакомление и обучение техники прыжков	3	2
	5. Ознакомление и обучение техники метаний	3	2
	6. Правила соревнований по легкой атлетике	2	2
	7. Профилактика травматизма на занятиях.	1	2
	Самостоятельная работа	32	
	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 здорового образа жизни - История развития легкой атлетики	8	
	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Виды бега, - Виды прыжков, - Виды метаний.	12	
	3. Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств средствами легкой атлетики: - для развития быстроты, - для развития силовых качеств, - для развития выносливости.	12	

Тема 3. Гимнастика, акробатика	<p>Лекция 5. Профессионально-прикладная физическая подготовки</p> <p>1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.</p> <p>2. Место ППФП в системе физического воспитания. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.</p> <p>3. Методика подбора средств ППФП.</p> <p>3. Организация, формы и средства ППФП.</p> <p>4. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта.</p> <p>5. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.</p>	2	2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Строевые упражнения</p>	10 1	2
	2. Упражнения на гибкость и с различными предметами	2	2
	3. Ознакомление, обучение и совершенствование двигательных действий в акробатических упражнениях	2	2
	4. Упражнения для коррекции осанки: на мышцы спины, брюшного пресса и на растягивание позвоночника	2	2
	5. Упражнения на развитие силовых качеств	2	2
	6. Профилактика травматизма на занятиях	1	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее значение для будущих специалистов, - Виды строевых упражнений, - Влияние занятий гимнастикой и акробатикой на здоровье человека - Применение корригирующих упражнений</p>	32 8	

	- История возникновения гимнастики и акробатики		
	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Виды нарушений осанки и коррекция ее с помощью физических упражнений, - Виды гимнастических упражнений.	12	
	3. Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств средствами гимнастики и акробатики: - для развития быстроты, - для развития силовых качеств, - для развития выносливости.	12	
Тема 4. Пластика, координация	Лекция 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой 1. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание. 2. Педагогический контроль, его содержание. 3. Функциональные пробы при врачебно-педагогических наблюдениях. 4. Причины и профилактика спортивного травматизма. 5. Методика оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом. 6. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	2	2
	Практические занятия 1. Комплекс гимнастики УШУ «24 формы ТАЙ ДЗИ ЦЮАНЬ»	30	2

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - История возникновения гимнастики УШУ - Влияние занятий гимнастикой УШУ на здоровье человека</p>	4	
Тема 5. Подвижные и спортивные игры	<p>Лекция 7. Физическая культура при различных заболеваниях</p> <p>1. Лечебная физическая культура. 2. Формы, средства и методы лечебной физической культуры. 3. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной систем. 4. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.</p>	2	2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Терминология на занятиях. Организующие приемы и команды. Правила спортивных и подвижных игр</p>	45 2	1, 2
	2. Ознакомление, обучение, совершенствование элементов техники: настольный теннис	10	1, 2
	3. Ознакомление, обучение, совершенствование элементов техники: бадминтон	10	1, 2
	4. Ознакомление, обучение, совершенствование элементов техники: футбол	10	1, 2
	5. Организация и проведение игр и эстафет, способствующих развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации, морально-волевых качеств.	12	1, 2
	6. Профилактика травматизма на занятиях.	1	1, 2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Основное 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 «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 учебного предмета

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

Контроль и учет успеваемости

Итоги успеваемости учащихся оцениваются недифференцированным зачетом, в рамках учебного процесса, в конце каждого семестра (I, II, III) курсах, и итоговым дифференцированным зачетом в IV 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, комплекс 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	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</i>	Мет. набивного	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

5 Приложение. контрольно-оценочные средства

Устный опрос проводится по вопросам

Примерный перечень зачетных вопросов к итоговому 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 культу-

- ре 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 закреплении 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. Физиологический 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 упраж-

нений.

52. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.
Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

В критерии оценки уровня подготовки студента по предмету 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.