

# МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»  
Агроколледж



рабочая программа дисциплины (модуля)

## БАЗОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

Учебный план	z38.02.01-23-9-1СБ.plx 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ) (бухгалтер)
Квалификация	<b>Бухгалтер</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	117
	Виды контроля на курсах: зачеты с оценкой - 1
в том числе:	
контактная работа	4
самостоятельная работа	113
часы на контроль	

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	113	113	113	113
Итого	117	117	117	117

Программу составил(и):

Преподаватель, Локтев А.Н.



Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с требованиями ФГОС

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ) (бухгалтер) (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 69)

составлена на основании учебного плана:

38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ) (бухгалтер)

утвержденного учёным советом вуза от 27.04.2023 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании

**агроколледжа**

Протокол №1 от 31 августа 2023 г.

Срок действия программы: 2023-2026 уч.г.

Зав. кафедрой  Шайдулина Татьяна Борисовна

Рабочая программа одобрена и утверждена методической комиссией Агроколледжа

Протокол №1 от 31 августа 2023 г.

Председатель методической комиссии



Вербицкая Н. В.

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры агроколледж

подпись      расшифровка

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры агроколледж

подпись      расшифровка

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры агроколледж

подпись      расшифровка

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры агроколледж

подпись      расшифровка

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

1. Организовать собственную деятельность, выбрать типовые методики, способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
2. работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями;
3. самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цикл (раздел) ОП:	
<b>2.1</b>	<b>Входной уровень знаний:</b>
2.1.1	Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для изучения дисциплины (модуля), определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утверждён приказом Минобнауки России от 02.07.2014 № 454).
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Социальная психология
2.2.3	Охрана труда

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, З1;
3.1.2	- основы здорового образа жизни З2;
3.1.3	- роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, З3;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, У1;
3.2.2	- роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК, У2;
3.2.3	- выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности, У3.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.
3.3.2	- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;
3.3.3	- простейшими приемами самомассажа и релаксации

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код зан.	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Уровень сформ-ти комп.	Акт. и инт. формы обуч-я.	Литера-тура	Формы контроля
	<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>							

1.1	физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Ср/	1	10				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	Собеседование
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Ср/	1	10				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	Собеседование
1.3	Физическая культура личности в различных сферах жизни. /Ср/	1	10				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	Собеседование
1.4	методика проведения подготовительной части занятий /Ср/	1	10				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	Собеседование
1.5	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. /Ср/	1	10				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	Собеседование
1.6	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. /Ср/	1	10				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1	Собеседование
1.7	Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. /Ср/	1	13				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1	Собеседование

	<b>Раздел 2. Лекции</b>							
2.1	Лёгкая атлетика. Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. /Лек/	1	2				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	Собеседование
2.2	Основы тактики в баскетболе /Лек/	1	2				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1	Собеседование
	<b>Раздел 3. Теоретическая часть</b>							
3.1	Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. /Ср/	1	8				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	Собеседование
3.2	Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. /Ср/	1	8				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	Собеседование
3.3	Методические принципы физического воспитания. /Ср/	1	8				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1	Собеседование
3.4	Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения ФУ. /Ср/	1	8				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1	Собеседование
3.5	Личная и социально-экономическая необходимость специальной, психофизической подготовки человеку к труду. /Ср/	1	8				Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1	Собеседование

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект вопросов для собеседования для основной группы

1 курс

1. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
2. Личная гигиена и закаливание
3. Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы (их влияние на организм и жизнедеятельность).
4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям.
5. Национальные виды спорта. Нетрадиционные виды спорта.
6. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
7. Зоны относительной мощности в циклических видах спорта.
8. Значение мышечной релаксации (расслабление).
9. Основные средства физического воспитания (классификация).
10. Основные этапы обучения движениям.
11. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
12. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивной видах деятельности.
13. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
14. Объективные и субъективные методы самоконтроля.
15. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
16. Профилактические комплексы физических упражнений для работников умственного труда и студентов технического вуза.

Темы, связанные с изучением избранного вида спорта:

Баскетбол:

1. История возникновения и развития баскетбол.
2. Сборная России (СССР) в чемпионатах мира, Европы.
3. Сборная России (СССР) на Олимпийских играх.
4. Основные приемы техники нападения.
5. Основные приемы техники защиты.
6. Тактика данного вида спорта: основные системы игры в защите (личная, смешанная, прессинг).
7. Тактика данного вида спорта: основные системы игры в нападении.
8. Тактика данного вида спорта: основные системы игры в защите (зональная, зонный прессинг).
9. Правила соревнований по видам спорта.
10. Психологическая подготовка занимающихся спортивными играми.
11. Первая помощь при травмах.
12. Влияние спортивных игр на организм занимающихся.
13. Специальная разминка при занятиях спортивными играми.
14. Организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол).
15. Судейство соревнований по видам спорта.

Волейбол:

1. История возникновения и развития волейбола, основные этапы становления волейбола как вида спорта в России. Развитие волейбола на современном этапе.
2. Сборная России (СССР) на Олимпийских играх.
3. Основные приемы техники нападения.
4. Основные приемы техники защиты.
5. Тактика игры в волейбол: тактика защитных действий.
6. Тактика игры в волейбол: тактика нападения.
7. Правила соревнований по волейболу.
8. Психологическая подготовка волейболистов.
9. Первая помощь при травмах.
10. Влияние волейбола на организм занимающихся.
11. Специальная разминка во время занятий волейболом.
12. Организация и проведение соревнований по волейболу (волейбол, баскетбол, футбол).
13. Судейство соревнований по волейболу.
14. Физическая подготовка волейболистов.
15. Техническая подготовка волейболистов.
16. Тактическая подготовка волейболистов.
17. Методы саморегуляции и восстановления, применяемые в волейболе.
18. Методы закаливания организма спортсмена.
19. Методы обучения основным приемам игры волейболиста в защите.
20. Методы обучения основным приемам игры волейболиста в нападении.
21. Тренажерные устройства в подготовке волейболиста.

2 курс

Аэробика:

1. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
2. Закаливание организма.
3. Подвижные игры на занятиях физической культурой.
4. Комплекс упражнений для занятий аэробикой.

5. Комплекс общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.
  6. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.
  7. Комплекс производственной гимнастики.
  8. Восстановление после физических нагрузок.
  9. Развитие общей выносливости.
  10. Первая помощь при травмах.
  11. Психологическая подготовка спортсмена.
  12. Профессионально важные физические качества будущих специалистов.
  13. Развитие гибкости.
  14. Развитие чувства ритма.
  15. Воздействие музыки на организм занимающихся.
- Борьба «Самбо»:
1. История развития борьбы самбо и основные этапы становления борьбы самбо как вида спорта в России. Развитие борьбы самбо на современном этапе.
  2. Оздоровительное значение борьбы самбо.
  3. Основные термины, используемые в борьбе самбо.
  4. Травматизм и профилактика травматизма в борьбе самбо.
  5. Техника борьбы самбо в стойке
  6. Техника борьбы самбо в партере.
  7. Силовая подготовка борцов самбистов.
  8. Развитие основных физических качеств в борьбе самбо.
  9. Основные методы обучения и тренировки в борьбе самбо.
  10. Тактическая подготовка в борьбе самбо. Виды тактики.
  11. Классификация приемов в борьбе самбо.
  12. Правила борьбы самбо. Судейство.
  13. Выдающиеся борцы-самбисты.
  14. Боевое самбо.
  15. Круговая тренировка в подготовке борцов.
- Зкурс
- Силовое троеборье:
1. Силовые виды спорта – место в системе студенческого спорта и физической культуры.
  2. Основные понятия, характеризующие силовые виды спорта.
  3. История развития силовых видов спорта в России и в Омске.
  4. Место силовых видов спорта в системе физического воспитания.
  5. Правила соревнований в силовых видах спорта. Оборудование и инвентарь на занятиях.
  6. Основы тренировки по силовому троеборью.
  7. Самоконтроль за занимающимися силовым троеборьем.
  8. Характеристика и особенности проведения соревнований по силовому троеборью. Определение результатов соревнований.
  9. Личная гигиена и закаливание.
  10. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям.
  11. Объективные и субъективные методы самоконтроля.
  12. Организм, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
  13. Средства развития силы в пауэрлифтинге.
  14. Основные методы развития силы.
  15. Принципы построения тренировочных программ.
  16. Составление целостных тренировочных программ.
- Лыжные гонки:
1. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
  2. Личная гигиена и закаливание
  3. Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы (их влияние на организм и жизнедеятельность).
  4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям.
  5. Национальные виды спорта. Нетрадиционные виды спорта.
  6. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
  7. Зоны относительной мощности в циклических видах спорта.
  8. Значение мышечной релаксации (расслабление).
  9. Основные средства физического воспитания (классификация).
  10. Основные этапы обучения движениям.
  11. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
  12. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивной видах деятельности.
  13. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
  14. Объективные и субъективные методы самоконтроля.
  15. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
  16. Профилактические комплексы физических упражнений для работников умственного труда и студентов технического вуза.
  17. Этапы планирования.
- Легкая атлетика:



1. Здоровье человека и факторы его определяющие.
  2. Средства физической культуры в профилактике заболеваний.
  3. Воздействие природных факторов на организм человека.
  4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности человека.
  5. История возникновения и развития вида спорта (по выбору).
  6. История возникновения и развития Олимпийских Игр.
  7. Методика развития выносливости.
  8. Средства и методы развития силовых способностей.
  9. Скоростные способности и методика их развития.
  10. Методика развития гибкости.
  11. Координационные способности и методика их развития.
  12. Общая физическая подготовка.
  13. Специальная физическая подготовка в виде спорта (по выбору).
  14. Методика профессионально-прикладной физической подготовки.
  15. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Комплект вопросов для собеседования для специальной (медицинской) группы
- 1 курс 1 семестр.
1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
  2. Основные понятия физической культуры:
    - а) физическое воспитание; б) физическое развитие; в) физическая подготовленность; г) психофизическое совершенствование; д) физическое совершенствование; е) профессионально-прикладная подготовка.
  3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
  4. Правовые основы физической культуры.
  5. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.
  6. Распределение студентов по учебным отделениям.
  7. Требования к студентам по дисциплине «Физическая культура».
  8. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
  9. Содержание учебных занятий по физической культуре (теоретический и практический контроль).
  10. Учебный и внеучебный формы физического воспитания студентов.
  11. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
  12. Организм человека как единая система.
  13. Объем вещества и энергии в организме человека.
  14. Понятие об энергетическом балансе.
  15. Гиподинамия и гипокинезия, их последствия.
  16. Утомление и его виды.
  17. Оценка утомления по субъективным показателям.
  18. Опорно-двигательный аппарат, его функциональные изменения без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
  19. Сердечно-сосудистая система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
  20. Дыхательная система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
  21. Органы пищеварения и выделения, прием пищи при занятиях физической культурой.
  22. Характеристика предстартового состояния, вработывания «мертвой точки», «второго дыхания».
- 1 курс 2 семестр.
1. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
  2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.
  3. Режим труда и отдыха.
  4. Место физической культуры в здоровом образе жизни.
  5. Основы рационального питания.
  6. Вес тела как показатель здоровья.
  7. Элементы личной гигиены.
  8. Гигиенические основы закаливания воздухом, водой, солнцем.
  9. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
  10. Врачебный контроль как условие доступа к занятием физической культурой.
  11. Задачи врачебно-педагогических наблюдений.
  12. Причины травматизма на занятиях по физической культуре и их профилактика.
  13. Отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и методика их проведения.
  14. Самоконтроль, его цель и задачи.
  15. Субъективные показатели самоконтроля и их характеристика.
  16. Объективные показатели самоконтроля и их характеристика.
  17. Самоконтроль за функциональным состоянием по показателям ЧСС.
  18. Методика самоконтроля по показателям ортостатических проб.
  19. Проба Штанге.
  20. Проба Генчи.
  21. Дневник самоконтроля.
- 2 курс 3 семестр.
1. Психофизиологические особенности труда студентов.
  2. Изменения состояния организма студентов под влиянием условий обучения.
  3. Особенности бюджета времени студентов.

4. Изменения работоспособности в течение рабочего дня.
  5. Изменения работоспособности в течение учебной недели.
  6. Изменения работоспособности в течение учебного года.
  7. Основные условия продуктивности учебной работы.
  8. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
  9. Характеристика «малых форм» физической культуры и их использование в режиме труда студентов.
  10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.
  11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
  12. Специальная физическая подготовка.
  13. Методические принципы физического воспитания.
  14. Методы физического воспитания.
  15. Методы регламентированного управления.
  16. Игровой метод.
  17. Соревновательный метод.
  18. Использование словесных методов.
  19. Этапы обучения движения.
  20. Общие положения воспитания физических качеств.
  21. Воспитание силы.
  22. Воспитание быстроты.
  23. Воспитание выносливости.
  24. Воспитание гибкости, ловкости.
  25. Интенсивность физических нагрузок.
- 2 курс 4 семестр.
1. Основные мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
  3. Методика самостоятельных занятий ходьбой и бегом.
  4. Методика самостоятельных занятий плаванием.
  5. Методика самостоятельных занятий на лыжах.
  6. Методика самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастики.
  7. Особенности занятий для женщин.
  8. Планирование самостоятельных занятий.
  9. Пульсовой режим при самостоятельных занятиях.
  10. Определение понятия «Спорт».
  11. Массовый спорт, его цели и задачи.
  12. Студенческий спорт, его организационные особенности.
  13. Спорт в высшем учебном заведении.
  14. Особенности организации учебных занятий в спортивном отделении.
  15. Спортивные студенческие соревнования.
  16. Единая спортивная классификация.
  17. Студенческие спортивные соревнования.
  18. Общественные спортивные студенческие организации.
  19. Индивидуальный выбор видов спорта.
  20. Краткая характеристика видов спорта, развивающих выносливость, силу, ловкость.
- 3 курс 5 семестр.
1. Цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности в вузе.
  2. Как формируют потребности у студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.
  3. Спортивный клуб и его задачи.
  4. Роль администрации в развитии физкультурно-спортивной деятельности.
  5. Организация учебно-тренировочных занятий в вузе.
  6. Планирование массовых спортивных мероприятий.
  7. Студенческий физкультурный актив и его задачи.
  8. Пропаганда физической культуры и спорта в вузе.
  9. В чем заключается необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
  10. Цель и задачи ППФП.
  11. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
  12. Факторы, обеспечивающие профессиональную работоспособность.
  13. Методика учебных и внеучебных занятий со студентами по ППФП.
  14. Методика развития и совершенствования личностных качеств будущего специалиста с помощью физических упражнений.
  15. Охарактеризуйте понятия: двигательная привычка, двигательные умения.
  16. Двигательный навык и этапы его формирования.
  17. Назовите педагогические принципы, которые необходимо соблюдать при совершенствовании двигательного навыка.
  18. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий бегом.
  19. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий плаванием.
  20. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий ходьбой на лыжах.
  21. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов специальной группы.
  22. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов подготовительной группы.

**23. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов основной группы.**

3 курс 6 семестр.

1. Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».
2. Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?
3. Как определить и оценить работоспособность?
4. Что означает термин «функциональная проба»?
5. Кратко изложите методику проведения шестимоментной пробы сердечно-сосудистой системы.
6. Когда следует применять функциональную пробу и оценивать ее результат?
7. Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
8. Чем объяснить наступление утомления зрения?
9. В чем причина включения в комплекс упражнений, корригирующих зрение, упражнений для мышц спины, шеи и др.?
10. Расскажите о методике самомассажа глаз.
11. Задачи и содержание корригирующей гимнастики для глаз.
12. Сформулируйте методику корригирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.
13. Какое воздействие на организм оказывает массаж?
14. Какие приемы используются при массаже?
15. Виды и методы массажа, применяемые в тренировочных и восстановительных целях.
16. Какой порядок проведения массажа, когда основная нагрузка приходится на нижние конечности?
17. Расскажите о методике проведения массажа в период повышенных физических нагрузок, при понижении активности спортсмена.

3 курс 7 семестр.

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
2. Перспективное планирование подготовки.
3. Текущее и оперативное планирование подготовки.
4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
7. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
8. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование информационных технологий в физической культуре.
10. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
11. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
12. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
13. Дневник самоконтроля.
14. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
15. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
16. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

**ТЕСТИРОВАНИЕ**

Тест «Волейбол»

1. Что означает слово волейбол

- а) удар с лёту и мяч
- б) рука и мяч
- в) сетка и мяч

2. Какая страна считается родиной волейбола

- а) США
- б) Бразилия
- в) Куба

3. Какие размеры площадки для игры в волейбол

- а) 15 × 28 м.
- б) 8 × 16 м.
- в) 9 × 18 м.

4. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе

- а) 2,5 м.
- б) 3 м.
- в) 3,5 м.

5. Каков вес волейбольного мяча

- а) 325 – 375 г.

- б) 410 – 450 г.  
в) 260 – 280 г.
6. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру  
а) 12  
б) 14  
в) 16
7. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе  
а) 16  
б) 24  
в) 20
8. Какое максимальное количество партий может быть в волейбольном матче  
а) 6  
б) 3  
в) 5
9. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол  
а) 6  
б) 5  
в) 4
10. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии  
а) 4  
б) 6  
в) 8
11. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра  
а) 6  
б) 4  
в) 8
12. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе  
а) 2  
б) 1  
в) 0
13. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков  
а) капитан  
б) либеро  
в) игрок, получивший предупреждение
14. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада  
а) 4  
б) 6  
в) 5
15. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки  
а) удаление  
б) предупреждение  
в) дисквалификация
- ТЕСТ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**
- Тест Легкая атлетика
1. К легкоатлетическим видам спорта не относят  
а) поднятие тяжести  
б) бег  
в) метание
2. Что из перечня, не входит в разряд технических видов спорта легкой атлетике  
а) горизонтальные прыжки  
б) ходьба  
в) метание
3. Протяженность марафонской дистанции  
а) 54 км 230 м.  
б) 50 км 170 м.  
в) 42 км 100 м.
4. Из каких фаз состоит прыжок с разбега  
а) разбег, отталкивание, полет, приземление  
б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление  
в) разбег, толчок, приземление
5. Какова длина спринтерской дистанции  
а) 500 м.  
б) 100 м.  
в) 800 м.
6. При метане какого снаряда, для разбега используется дорожка  
а) копья  
б) молота  
в) диска

<p>7. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега</p> <p>а) двумя руками б) правой рукой в) левой рукой</p> <p>8. Кросс - это</p> <p>а) бег по искусственной дорожке стадиона б) бег с ускорением в) бег по пересеченной местности</p> <p>9. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега спринтерскую дистанцию</p> <p>а) с низкого старта б) с высокого старта в) из положения "упор лежа"</p> <p>10. Что такое Фальстарт</p> <p>а) резкий старт б) преждевременный старт в) задержка старта</p> <p>11. В легкой атлетике ядро</p> <p>а) бросают б) метают в) толкают</p> <p>12. Старт в беге в легкой атлетике начинают с команды</p> <p>а) марш б) начать в) вперед</p> <p>13. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является</p> <p>а) быстрота б) выносливость в) сила</p> <p>14. Легкая атлетика – как вид спорта</p> <p>а) рекордный б) контактный в) бесконтактный</p> <p>15. Какую обувь используют спортсмены бегуны</p> <p>а) шиповки б) кроссовки в) кеды</p>
---

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

### 6.1 Перечень программного обеспечения

Архиватор 7-zip  
Операционная система OpenSuse Leap 15.1  
Офисный пакет LibreOffice  
Браузер Mozilla Firefox

### 6.2 Перечень информационных справочных систем

ЭБС "Земля знаний"  
"Консультант Плюс" - законодательство РФ  
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер ауд.	Назначение	Оборудование и ПО	Вид занятия
1234	Спортивный зал	Спортивный инвентарь: мяч волейбольный – 4 шт., мяч баскетбольный – 4 шт., мяч футбольный – 7 шт., сетка для мини футбола – 1 шт., сетка баскетбольная – 1 шт., сетка волейбольная – 3 шт., ворота для мини футбола – 2 шт., шит баскетбольный – 2 шт., сетка ограждения – 1 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., ферма баскетбольная игровая – 2 шт., ботинки лыжные – 4 шт., палки лыжные пар – 25 шт., лыжи пластиковые – 27 шт., лыжи прогулочные – 25 шт., крепление для лыж – 25 шт.; Спортивное оборудование: брусья-турник навесные на шведскую стенку – 1 шт., палка гимнастическая – 2 шт., коврик гимнастический – 1 шт., утяжелители – 6 шт.,	

		скакалка резиновая – 9 шт., доска наклонная навесная – 1 шт., обруч – 2 шт., штанга – 1 шт., гантели – 1 шт., коврик туристический – 1 шт., секундомер – 3 шт., шахматы – 3 шт., часы шахматные – 1 шт., шашки – 1 шт., набор бадминтона – 4 шт., ракетка для бадминтона – 1 шт., сетка бадминтона – 1 шт., набор настольного тенниса – 1 шт., стол теннисный – 1 шт., весы – 1 шт., скамейка атлетическая – 1 шт., шведская стенка – 12 шт., стол для армрестлинга – 1 шт., ботинки беговые ATOMIC ASHERA – 1 шт., диск "Здоровье" JOEREX – 2 шт., тренажер "Геркулес" – 1 шт., тренажер Weider – 1 шт., учебно-наглядные материалы	
--	--	--	--

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Рекомендуемая литература

#### 8.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Филиппова, Ю. С.	Физическая культура : учебно-методическое пособие	Москва : ИНФРА-М, 2022
Л1.2	Бомин, В. А.	Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие	Иркутский ГАУ, 2019
Л1.3	Н. М. Малаев	Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие	Брянский ГАУ, 2017

#### 8.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Филиппова, Ю. С.	Физическая культура : учебно-методическое пособие	Москва : ИНФРА-М, 2020
Л2.2	Муллер, А. Б.	Физическая культура студента : учебное пособие	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011
Л2.3	Журавин, М. Л.	Гимнастика : учебник	Москва : Академия, 2010
Л2.4	Ю. Д. Железняк	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения	Москва : Академия, 2010
Л2.5	Вайнек, Ю.	Спортивная анатомия : учебное пособие	Москва : Академия, 2008

#### 8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Л.В. Куркина, М.В. Суворова, Л.Л. Созинова	Физическая культура	Кемерово, 2016

### 8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС. znanium.com
Э2	Электронная информационно-образовательная среда (Система электронного обучения)
Э3	Электронная информационно-образовательная среда (Электронно-библиотечная система "Земля Знаний")

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации (указания) по изучению дисциплины и выполнению самостоятельной работы студентов СПО

