

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



рабочая программа дисциплины (модуля)

ОГСЭ 04

**БАЗОВЫЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебный план

35.02.07-20-9-1СМ.osf

Механизация сельского хозяйства

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:
технический

Квалификация

техник-механик

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

120

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты с оценкой - 1, 2

контактная работа

120

самостоятельная работа

0

часы на контроль

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17		22			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	51		6		120	
Итого ауд.	51	51	6	69	120	120
Контактная работа	51	51	6	69	120	120
Итого	51	51	6	69	120	120

Кемерово 2020 г.

Программу составил(и):
преподаватель, Жуков Е.Н. _____

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура

разработана в соответствии с требованиями ФГОС

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 г. № 456)

составлена на основании учебного плана:

Механизация сельского хозяйства

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технический

утвержденного учёным советом вуза от 28.05.2020 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании
агроколледжа

Протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Директор агроколледжа Шайдулина Шайдулина Татьяна Борисовна

Рабочая программа одобрена и утверждена методической
комиссией агроколледжа

Протокол № 1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методической комиссии Зербицкая Зербицкая Н. В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 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 2022-2023 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 2023-2024 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 2024-2025 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) организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

2) работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, 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:	
2.1	Входной уровень знаний:
2.1.1	Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для изучения дисциплины(модуля), определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Минобнауки России от 02.07.2014 № 454)
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Генетика
2.2.2	Психология и педагогика
2.2.3	Основы философии
2.2.4	Основы аналитической химии
2.2.5	Безопасность жизнедеятельности
2.2.6	Генетика
2.2.7	Психология и педагогика
2.2.8	Основы философии
2.2.9	Безопасность жизнедеятельности
2.2.10	Генетика
2.2.11	Психология и педагогика
2.2.12	Основы философии
2.2.13	Безопасность жизнедеятельности
2.2.14	Генетика
2.2.15	Психология и педагогика
2.2.16	Основы философии
2.2.17	Безопасность жизнедеятельности
2.2.18	Генетика
2.2.19	Психология и педагогика
2.2.20	Основы философии
2.2.21	Безопасность жизнедеятельности
2.2.22	Генетика
2.2.23	Психология и педагогика
2.2.24	Основы философии
2.2.25	Безопасность жизнедеятельности

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3.1.2	- основы здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
3.2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3.3 Владеть:

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код зан.	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Уровень сформ-ти комп.	Акт. и инт. формы обуч-я.	Литература	Формы контроля
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов							
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «о физической культуре и спорте в Российской Федерации» /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
1.2	Физическая культура личности в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования, целостного, развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. /Лек/	1	2		31,32,У1	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
1.3	Методика проведения подготовительной части занятия /Лек/	1	2		31,32,У1	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры							
2.1	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной: и физической деятельности. /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в укреплении и сохранении здоровья. Здоровьесберегающие технологии в укреплении и сохранении							

3.1	Здоровье как ценность и факторы определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие, формирования здорового образа жизни Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности								
4.1	Психофизиологическая характеристика, интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособностей студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности труда. /Лек/	1	2		31,32,У1	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
Раздел 5. Легкая атлетика								
5.1	обучение и совершенствование технике прыжка в длину с места /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Тест
5.2	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
Раздел 6. Волейбол								
6.1	обучение и совершенствование передачи сверху /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест

6.2	обучение и совершенствование нижней передачи над собой /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
6.3	обучение и совершенствование нижнему приему мяча /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
Раздел 7. Баскетбол								
7.1	основы тактики в баскетболе /Лек/	1	0		31,32,У1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
7.2	обучение тактическим действиям в защите /Лек/	1	0		31,32,У1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
7.3	формирование тактического мышления баскетболистов /Лек/	1	0		31,32,У1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
Раздел 8. Лыжная подготовка								
8.1	обучение и совершенствование торможение плугом /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
8.2	обучение и совершенствование повороту на месте махом /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
Раздел 9. Настольный теннис								
9.1	способы подачи /Лек/	1	0		31,32,У1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест

9.2	атакующие удары /Лек/	1	0		31,32,У1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
9.3	способы защиты /Лек/	1	0		31,32,У1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
9.4	Выходной контроль /Лек/	1	1		31,32,У1	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
9.5	Зачет /ЗачётСОц/	1	0		31,32,У1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Тест
	Раздел 10. Общая физическая и специальная подготовка в системе воспитания							
10.1	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. /Лек/	2	6		31,32,У1	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
10.2	Зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие, как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия /Лек/	2	2		31,32,У1	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
	Раздел 11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями							

11.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий; Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самострательных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер: содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин /Лек/	1	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
11.2	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий; Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. /Лек/	2	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
	Раздел 12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений							
12.1	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования, как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. /Лек/	2	6		31,32,У1	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Собеседование, тестирование
	Раздел 13. Легкая атлетика							
13.1	обучение и совершенствование технике прыжка в длину с места /Лек/	2	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
13.2	совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции /Лек/	2	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
	Раздел 14. Волейбол							
14.1	обучение и совершенствование передачи сверху /Лек/	2	2		31,32,У1	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест

14.2	обучение и совершенствование нижнему приему мяча /Лек/	2	2		31,32,У1	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
Раздел 15. Баскетбол								
15.1	основы тактики в баскетболе /Лек/	2	6		31,32,У1	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
15.2	обучение тактическим действиям в защите /Лек/	2	6		31,32,У1	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
15.3	формирование тактического мышления баскетболистов /Лек/	2	6		31,32,У1	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
Раздел 16. Лыжная подготовка								
16.1	обучение и совершенствование торможение плугом /Лек/	2	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
16.2	обучение и совершенствование повороту на месте махом /Лек/	2	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
Раздел 17. Настольный теннис								
17.1	способы подачи /Лек/	2	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
17.2	атакующие удары /Лек/	2	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест

17.3	способы защиты /Лек/	2	4		31,32,У1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
17.4	Выходной контроль /Лек/	2	1		31,32,У1	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест
17.5	Зачет /ЗачётСОц/	2	0		31,32,У1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	тест

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Вопросы для собеседования

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) психофизическая 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».

Вопросы для собеседования

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.

Вопросы для собеседования

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.

Вопросы для собеседования

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.

Вопросы для собеседования

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.
- Вопросы для собеседования
- 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 шестиминутной 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.

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

6.1 Перечень программного обеспечения

Apache OpenOffice 4.1.1.
Архиватор 7-zip
Офисный пакет LibreOffice
Браузер Mozilla Firefox

6.2 Перечень информационных справочных систем

ЭБС "Земля знаний"
"Консультант Плюс" - законодательство РФ

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., щит 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	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Альфа-М; ИНФРА-М, 2010
Л1.2	Григорович Е.С., Переверзев В.А.	Физическая культура: учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2011

8.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта	Москва: Гардарики, 2008
Л2.2	Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.	Гимнастика: Учебник	М.: Академия, 2010
Л2.3	Барчуков И.С., Нестеров А.А., Маликов Н.Н.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по напр. "Педагогика"	Москва: Академия, 2009

8.1.3. Материалы, разработанные ППС кафедры

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л.	Физическая культура. Часть 1. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хоз- во"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010
Л3.2	Куркина Л. В., Суворова М.В., Овчинникова Л.Л.	Физическая культура. Часть 2. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой по напр.: 050000 "Образование и педагогика", 080000 "Экономика и управление", 110000 "Сельское и рыбное хоз- во"	Кемерово: ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010

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)

Куркина, Лариса Владимировна. Физическая культура. Лечебная физкультура и лечебное питание, восстановительные методы - как средства сохранения здоровья студентов [Текст] : метод. рекомендации для самостоят. занятий физической культурой по напр.: 050000 - Образование и педагогика, 080000 - Экономика и управление, 110000 - Сельское и рыбное хозяйство / Л.В. Куркина, М.В. Суворова, Л.Л. Овчинникова; КемерГСХИ. - Кемерово : ОАО "Кемеровский полиграфический комбинат", 2010. - 232 с. : ил. - 48 экз.

Куркина, Лариса Владимировна. Физическая культура. Лечебная физическая культура и питание, восстановительные методы – как средства сохранения здоровья студентов для направлений подготовки: 36.02.02 – Зоотехния, 35.02.07 – Механизация сельского хозяйства, 35.02.05 – Агрономия, 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) электронное учебное пособие [Электронный ресурс] / сост. Л.В. Куркина, М.В. Суворова, Л.Л. Созинова, Кемеровский ГСХИ. – Кемерово, 2016.

