

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский государственный нефтяной технический университет»

Подлинник электронного документа,
подписанного ЭП, хранится в ОАСУ ВУЗ

Сведения о сертификате ЭП

Кому выдан: **Могучев Александр Иванович,**
проректор по учебно-методической работе

Кем выдан: **Федеральное казначейство**

Действителен: с **05.04.2023** по **28.06.2024**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа среднего профессионального образования—
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
15.01.36 «Дефектоскопист»

Форма обучения: очная

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Гуманитарных и социально-
экономических наук (ГСЭН)

Трудоемкость дисциплины: 50час.

Октябрьский 2023

Рабочую программу дисциплины разработал (и):

Ст. преподаватель

А.Ю.Поляков

Рецензент

Доцент, канд. пед. наук

Зайнетдинов М. А.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ГСЭН, обеспечивающей преподавание дисциплины 17.05.2023, протокол № 6.

И.о. заведующего кафедрой ГСЭН

Л.З.Самигуллина

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой НПОМО

Р.И.Сулейманов

Год приема 2023 г.

Рабочая программа зарегистрирована от 23.06.2023 № 6 в Управление РО и внесена в электронную базу данных

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость пол семестрам, час	
	часы	1	2
Лекционные	-	-	-
Практические	40	40	-
Лабораторные	-	-	-
Аудиторные	-	-	-
Самостоятельные	10	10	-
в т.ч. выполнение курсовой работы <i>(при наличии)</i>	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (защита курсовой работы/ курсового проекта, сдача зачета/диф.зачета, экзамена)		Зачет с оценкой	-
Итого по дисциплине	50	50	-

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Достижение общей физической подготовленности
1.2	Формирование общей культуры личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП	Базовая часть
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студенты должны пройти медицинский осмотр с целью определения их в соответствующие учебные отделения.
2.2	Дисциплины, модули и практики, для которых освоение данной дисциплины
2.2.1	Концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Шифр результата обучения	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
Знать: 3(ОК-1)	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
Уметь: У(ОК-1)	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Владеть: В(ОК-1)	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	
Знать: 3(ОК-5)	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
Уметь: У(ОК-5)	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Владеть: В(ОК-5)	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом	

гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	
Знать: 3(ОК-6)	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
Уметь: У(ОК-6)	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Владеть: В(ОК-6)	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	
Знать: 3(ОК-8)	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
Уметь: У(ОК-8)	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Владеть: В(ОК-1)	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1.	Знать:
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
3.2.	Уметь:
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
3.3.	Владеть:
	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Содержание дисциплины

Форма обучения: очная

Номер темы (раздела)	Название темы (раздела)	Семестр	Трудоемкость, часы					Шифр результата обучения
			Л	ПЗ	ЛР	СРО	Всего	
1	Практический	1		40		10	50	3 (ОК-1, 5-6), 8-1 У (ОК-1, 5-6), 8-1 В (ОК-1, 5-6), 8-1
	ИТОГО:			40		10	50	

4.2 Перечень практических занятий

Номер раздела	№ ПЗ	Тема практического занятия	Трудоемкость, часы		
			очная	очно- заочная	заочная
1- Практический	1	Общая физическая подготовка Воспитание и развитие выносливости, скоростно-силовых качеств,	40		

		ловкости, гибкости с помощью средств физической культуры: легкой атлетики, силовой гимнастики и лечебной физкультуры.			
1- Практический	2	Сдача контрольных нормативов Контрольно-зачётные тесты и нормативы для студентов содержатся в учебно-методическом пособии "Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура" для студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 15.01.36 "Дефектоскопист" [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 839 Кб. - Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina21.pdf Методика, изложенная в учебно-методическом пособии, позволяет реализовать деятельный подход к обучению, в ходе которого оптимально контролируются и более объективно оцениваются знания и умения студентов СПО на протяжении изучения дисциплины. Информация, представленная в учебно-методическом пособии, предназначена для студентов очной формы обучения по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 15.01.36 «Дефектоскопист», а также для преподавателей.	Диф. зачет		
-		ИТОГО:	40		

4.3 Темы для самостоятельной работы обучающихся (примерная тематика домашних заданий)

Код занятия	Наименование тем	Семестр	Час.
1.	Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности и первая доврачебная помощь		
1.1	Инструктаж по технике безопасности для занимающихся при посещении занятий по физической культуре.	1	2
1.2	Первая доврачебная помощь при травмах и неотложных состояниях.	1	2
2	Раздел 2. Физическая культура и спорт		
2.1	Физическая культура как учебный предмет в содержании среднего профессионального образования.	1	1
2.2	Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины	1	1
3	Раздел 3. Анатомо-морфологическое строение и здоровье человека. Методы самоконтроля		
3.1	Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма человека.	1	2
3.2	Понятие здоровья и его компоненты	1	1
3.3	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности	1	1

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1	В процессе обучения используются следующие образовательные технологии информационные технологии (обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличение контактного взаимодействия с преподавателем, построение индивидуальных траектории
-----	---

	подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний обучающихся); • работа в команде (совместная деятельность обучающихся в группе под руководством лидера, направленная на решение общих задач путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности); • проблемное обучение (стимулирование обучающихся к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы); • контекстное обучение (мотивация обучающихся к усвоению знаний путем выявления связей между конкретными знаниями и его применением); • междисциплинарное обучение (использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемых задач).
5.2	В рамках дисциплины предусмотрены • лекции; • самостоятельная работа обучающихся, включающая усвоение теоретического материала, подготовку к практическим/лабораторным занятиям, выполнение индивидуальных заданий, рефератов, работа с учебниками, иной учебной и учебно-методической литературой, подготовка к текущему контролю успеваемости, к зачету и экзамену; • контролируемая самостоятельная работа – аудиторная самостоятельная работа студентов под руководством преподавателя; • консультирование студентов по вопросам учебного материала, написания тезисов, статей, докладов на конференции.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6.1. Контрольные вопросы и задания	
Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств по текущей успеваемости и промежуточной аттестации (приложение Б).	
6.2. Вопросы для подготовки к зачету с оценкой	
Перечень вопросов к письменному опросу обучающихся	
1. Требования к уровню освоения и содержания дисциплины Физическая культура и спорт, предъявляемые к студентам при прохождении учебного процесса. 2. Балльно-рейтинговая система определения знаний и умений студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» 3. Краткая характеристика видов спорта в УГНТУ 4. Общие требования охраны труда на занятиях физической культурой и спортом. 5. Физическая культура – часть человеческой культуры. Формирование физической культуры личности. Средства физической культуры. 6. Общая характеристика эстетики физической культуры и спорта. 7. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме. 8. Органы как части целостного организма человека. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 9. Строение и общая характеристика мышечной ткани. 10. Костная система. Влияние на нее физических нагрузок. 11. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режимы работы. 12. Сердечнососудистая система. Ее строение и функциональные возможности. Кровяное давление. Пульс. 13. Функции крови. Систолический и минутный объем крови. Кровообращение при	

физическихнагрузка.

14. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхания при физических нагрузках.
15. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).
16. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
17. Система опоры и движения. Изменения в систем при регулярных физических нагрузка.
18. Утомление и восстановление. Реакции организма на физические нагрузки.
19. Особенности физически тренированного организма.
20. Понятие двигательной активности и ее составляющие. Разновидности недостаточной двигательной активности. Методы количественной оценки двигательной активности
21. Гиподинамия, как фактор риска сердечнососудистых и других заболеваний.
22. Правильная осанка. Влияние осанки на функционирование внутренних органов. Понятие коррекция осанки. Коррекция осанки при помощи физических упражнений.
23. Сколиоз. Виды сколиоза, противопоказания при сколиозе. Комплекс средств лечебной физической культуры, применяемых при сколиозе.
24. Биоритмы и их влияние на работоспособность.
25. Физические механизмы формирования двигательных действий

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7.1. Учебно-методическое обеспечение

Сведения об обеспеченности дисциплиныосновной, дополнительной и учебно-методической литературой приведены в формах № УЛ-1 и № УЛ-2 (приложение А).

7.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, рекомендуемых для освоения дисциплины

Названия современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, рекомендуемых для освоения дисциплины / МДК	Ссылки на официальные сайты
Электронный каталог библиотеки УГНТУ [электронный ресурс]	http://www.bibl.rusoil.net
ЭБС издательства «ИНФРА-М»	http://znanium.com
eLibrary — научная электронная библиотека	http://elibrary.ru
ЭБС издательство «Лань»	http://www.e.lanbook/com

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень аудиторий, кабинетов, лабораторий, мастерских и пр., используемого при реализации дисциплины с перечнем основного оборудования

№ п.п.	Номер помещения	Оснащенность помещения (перечень основного оборудования)	Наименование помещения
1	1- Спортивный зал	Водонагреватель аккумуляционный электрический TERMEX ER 200 V(1);Деревянная часть стола 9ф(1);Комплект луз(1);Комплект плит 9ф(1);Монитор частоты сердечных сокращений спрртивныйGarmin 010-01338-74(1);Полка №4(1);Светильник "Эвергин" 3-х ламп.(1);Сетка волейбольная(1);Сетка для мини футбола(1);Табло счета(1);Шары "Арамит" 57.2 мм(1);Щиты баскетбольные(1);Столы, стулья (посадочных мест)	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

2	1-102	Компьютер в комплекте Intel (монитор LG, клавиатура Genius, мышь Genius, сетев. разветв. Bu(4)); Компьютер в сборе (жест. диск 3,5, мат. плата, монитор ACER, опер. память, проц, клавиатура, мышь)(1); Шкаф каталожный (20 ячеек) 85*40*35(3); Доступ к корпоративной информационной системе УГНТУ; Доступ в интернет;	Помещение для самостоятельной работы
3	1-130	Блок для мышц спины (тяга снизу) 2001г.(1); Римский стул 2001г.(1); Рычажная тяга 2001г.(1); Скамейка Скотта 2001г.(1); Скамейка для француз. жима лежа 2001г.(1); Скамейка регулируемая 2001г.(1); Стойка под гантели (для набора из 10 пар)(1); Стойка с набор. из 8 штанг от 15кг до 60кг(1); Штанга "Олимпийская" 255кг 2001г.(1); Столы, стулья (посадочных мест)	Учебная аудитория для проведения практических занятий
4	1-235	Теннисный стол "Эксперт Роллер"(5); Теннисный стол склад. "Мега ЦС"(1); Столы, стулья (посадочных мест)	Учебная аудитория для проведения практических занятий
5	1-239	Велотренажер(1); Велоэргометр Matrix-U1x(2); Светильник "Эвергрин" 4х ламповый 2001г.(1); Светильник Evergreen (бильярд)(1); Стол бильярдный 12 фут. "Аристократ" РП(1); Стол для игры в Рус. Пирамиду 9 фут. 2001г.(1); Стол журнальный ГМ5664(6); Шары "Арамит" Бельгия 60мм 2001г.(1); Столы, стулья (посадочных мест)	Учебная аудитория для проведения практических занятий
6	1-240	Баттерфляй 2001г.(1); Бицепс-машина 2001г.(1); Блок для мышц спины (тяга сверху) 2001г.(1); Блочн. рамка 2001г.(1); Верхняя тяга 2001г.(1); Видеомагнитофон LG-200 YR(1); Гак машина 2001г.(1); Голень машина 2001г.(1); Гриф В-образный диаметр 50мм(2); Дельта-машина 2001г.(1); Дорожка беговая электрическая Larsen T650(1); Дорожка беговая электрическая Performance E255(1); Жалюзи вертикальные 2001г.(1); Жим ногами (угол 45 градусов) 2001г.(1); Комбинированный станок 2001г.(1); Машина Смита 2001г.(1); Муз. центр Панасоник(1); Музыкальный центр LG CM4360(1); Рамка для приседаний 2001г.(1); Скамейка для жима горизонтальная 2001г.(1); Скамейка для жима под углом вверх 2001г.(1); Скамейка для жима сидя 2001г.(1); Скамейка для прессы регулируемая 2001г.(1); Станок для разгиб. спины горизонт. 2001г.(1); Тренажер для мышц разгиб. бедра 2001г.(1); Тренажер для мышц сгиб. бедра 2001г.(1); Тренажер для привод.-отвод. мышц бедра(1); Хромиров. гантели (1-10кг) со стойкой(1); Штанга "Олимпийская" 255кг 2001г.(3); Электроводонагреватель накопит. вертик. исполнения, объем 200л., мощн. 9кВт (1); Столы, стулья (посадочных мест)	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации

7	1-240	Баттерфляй 2001г.(1);Бицепс-машина 2001г.(1);Блок для мышц спины(тяга сверху) 2001г.(1);Блочн. рамка 2001г.(1);Верхняя тяга 2001г.(1);Видеомагнитофон LG-200 YR(1);Гак машина 2001г.(1);Голень машина 2001г.(1);Гриф В-образный диаметр50мм(2);Дельта-машина 2001г.(1);Дорожка беговая электрическая Larsen T650(1);Дорожка беговая электрическая Performace E255(1);Жалюзи вертикальные 2001г.(1);Жим ногами (угол 45 градусов)2001г.(1);Комбинированный станок 2001г.(1);Машина Смита 2001г.(1);Муз.центр Панасоник(1);Музыкальный центр LG CM4360(1);Рамка для приседаний 2001г.(1);Скамейка для жима горизонтальная 2001г.(1);Скамейка для жима под углом вверх 2001г.(1);Скамейка для жима сидя 2001г.(1);Скамейка для прессы регулируемая 2001г.(1);Станок для разгиб. спины горизонт.2001г.(1);Тренажер для мышц разгиб. бедра 2001г.(1);Тренажер для мышц сгибателей бедра 2001г.(1);Тренажер для привод.-отвод. мышц бедра(1);Хромиров. гантели (1-10кг) со стойкой(1);Штанга "Олимпийская"255кг 2001г.(3);Электроводонагреватель накопит. вертик.исполнения, объем 200л., мощн.9кВт (1);Столы, стулья (посадочных мест)	Учебная аудитория для проведения практических занятий
8	1-321	IP-камера KCM-3911(6);Монитор ЖК Acer V22 3HQBB(1);Ноутбук SonyVaioSve 1713E1R/B(1);Программа Ключ Net Hasp-20(1);Сервер INTEL(1);Сервер Intel(1);Сервер Кламас (1);Сервер в сборе INTEL SR2612URR(1);Шкаф(ы) для хранения	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
9	1-513	Экран настенный рулонный 200*200см(1);Компьютер;Ноутбук;Проектор;Стенды (плакаты);Экран настенный рулонный 200*200;Столы, стулья (60 посадочных мест)	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации
10	2-103	Степ-платформа до 100кг(18);Степ-платформа до 100кг(2);Столы, стулья (посадочных мест)	Учебная аудитория для проведения практических занятий

8.2. Перечень лицензионного программного обеспечения, используемого в учебном процессе при освоении дисциплины

Перечень лицензионного программного обеспечения (далее – ПО), используемого в учебном процессе при освоении дисциплины, приведен в приложении Б.

9. Организация обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по данной образовательной программе, разрабатывается индивидуальная программа освоения дисциплины с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

СВЕДЕНИЯ
об обеспеченности дисциплины основной и дополнительной учебной литературой
«Физическая культура»

Программа среднего профессионального образования – программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
15.01.36 «Дефектоскопист»

Форма обучения: очная

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: «Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (ГСЭН)»

Библиографическое описание	Семес тр	Кол -во экз.	Адрес нахождения электронного учебного издания	Коэффициент обеспеченности
1	1	3	4	5
Основная литература:				
Матузов Л. Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие / Л. Е. Матузов. – Уфа: Нефтегазовое дело, 2013. – 99 с.	1	20		1
Теоретические основы дисциплины «Физическая культура» для студентов среднего профессионального образования нефтегазовых вузов: учебное пособие / Н. А. Красулина, Л. Р. Шафикова, А. П. Смирнова, О. С. Маркешина, А. В. Греб - Уфа : УГНТУ, 2019. - 1,37 Мб.	1	1	https://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Krasulina18.pdf	1
Дополнительная литература:				
Матузов Л. Е. Практикум по физической культуре: учебное пособие / Л. Е. Матузов. – Уфа: Нефтегазовое дело, 2013. – 184 с.	1	20		1
Бароненко В. А., Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с.	1	1	https://znanium.com/catalog/product/927378	1

Составил: Ст. преподаватель

А.Ю. Поляков

СОГЛАСОВАНО

Библиотека:

Зав. отд. библиотеки

С.Р. Миниахметова

СВЕДЕНИЯ
об обеспеченности дисциплины учебно-методическими изданиями
«Физическая культура»

Программа среднего профессионального образования - программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
15.01.36 «Дефектоскопист»

Форма обучения: очная

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: «Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (ГСЭН)»

Назначение учебных изданий	Се м е стр	Библиографическое описание	Кол-во экз.		Адрес нахождения электронного учебного издания	Коэффициент обеспеченности
			Всего	в том числе на кафедре		
1	2	3	4	5	6	7
Для выполнения практических занятий СРО:	1	Физическая культура: учебно-методическое пособие для выполнения практических и самостоятельных занятий [Электронный ресурс] / сост. А.Ю. Поляков. – Уфа: УГНТУ, 2021. – 2 032 Кб.	1	1	http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/Oktyabrski/Poliakov12153.pdf	1
	1	Методико-практические занятия по дисциплине "Физическая культура" для студентов среднего профессионального образования нефтегазовых вузов» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. В. Валеева, Н. А. Красулина, Е. Д. Валеева [и др.] УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 2,72 Мб.	1	1	http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva18.pdf	1
Примечание – Графы 1-3, 5, 6 заполняются кафедрой, графы 4 и 7 - библиотекой						

Составил: ст. преподаватель
(подпись, дата)

А.Ю.Поляков

СОГЛАСОВАНО

Библиотека:

Зав. отд. библиотеки

С.Р. Миниахметова

Приложение Б
Перечень лицензионного программного обеспечения (далее ПО), используемого в учебном процессе при освоении дисциплины
ОП 04. Физическая культура

Программа среднего профессионального образования – программа подготовки квалифицированных рабочих по профессии 15.01.36 Дефектоскопист

Форма обучения:очная

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины:Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

№ пп.	Наименование ПО	Лицензионная чистота (реквизиты лицензии, свидетельства о гос. регистрации и т.п., срок действия)
1	Kaspersky	Дата выдачи лицензии 29.11.2007, Поставщик: ООО “Академия повышения конкурентоспособности” договор № 11-29
2	OfficeProfessionalPlus 2010 MICROSOFT	Дата выдачи лицензии 26.11.2012
3	Office 2007 OpenLicense	Дата выдачи лицензии 10.12.2009, Поставщик: ЗАО "СофтЛайн Трейд"
4	WindowsVista + DVD	Дата выдачи лицензии 29.11.2007, Поставщик: ООО "Академия повышения конкурентоспособности" договор № 11-29
5	Антивирус Kaspersky	Дата выдачи лицензии 27.10.2010
6	Консультант-плюс	Дата выдачи лицензии 01.01.2000

Составил: ст.преподаватель

А.Ю. Поляков

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой НПОМО

Р.И.Сулейманов

Приложение Б

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский государственный нефтяной технический университет»

Подлинник электронного документа,
подписанного ЭП, хранится в ОАСУ ВУЗ

Сведения о сертификате ЭП

Кому выдан: **Могучев Александр Иванович,**
проректор по учебно-методической работе

Кем выдан: **Федеральное казначейство**

Действителен: с **05.04.2023** по **28.06.2024**

Фонд оценочных средств по текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Физическая культура

Программа среднего профессионального образования – программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
15.01.36 «Дефектоскопист»

Форма обучения: очная

Кафедра, обеспечивающая преподавание дисциплины: Гуманитарных и социально-экономических наук

Трудоемкость дисциплины: 50 час.

Октябрьский 2023

Фонд оценочных средств разработал (и):

Ст. преподаватель

А.Ю.Поляков

Рецензент

Доцент, канд. пед. наук

Зайнетдинов М. А.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ГСЭН, обеспечивающей преподавание дисциплины 17.05.2023, протокол № 6.

И.о. заведующего кафедрой ГСЭН
(подпись, дата)

Л.З.Самигуллина

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой НПО
(подпись, дата)

_Р.И.Сулейманов

Год приема 2023 г.

ФОСпо текущей успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине зарегистрирован от 23.06.2023 № 6 в Управление РО и внесен в электронную базу данных

2. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Шифр результата обучения	Результат обучения (индикатор достижения компетенций)	Показатели достижения результатов освоения компетенций	Вид оценочного средства
1	Практический	У(ОК-1, 5-6, 8)	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	студент демонстрирует знание теории и методики общей физической и спортивной подготовки студентов в образовательном процессе, методических основ самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля в процессе занятий, студент демонстрирует умение планировать физкультурную деятельность и умение использовать средства и методы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест, Письменный и устный опрос, Реферат
2	Практический	В(ОК-1, 5-6, 8)	владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	студент демонстрирует необходимый уровень физических кондиций (приобретенных навыков) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест, Письменный и устный опрос, Реферат

2. Перечень оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде (Приложение В)	Шкала оценки
1	2	3	4	5
1	Письменный и устный опрос	Средство, позволяющее выявить и восполнить пробелы в знаниях; повторить, закрепить, систематизировать материал; оценить знания, умения, теоретические и практические навыки; определить уровень сформированных у обучающихся компетенций по теме или разделу дисциплины.	Совокупность вопросов.	«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент знает: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. и ответил на три и более вопроса. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент плохо знает или не знает: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Студент ответил менее, чем на три вопроса.
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов, требования к их защите	«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и выполняет реферат по модели своей профессиональной деятельности или по теме, выданной преподавателем. Необходимо набрать 30 -50 баллов. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Студент не сдал реферат по модели своей профессиональной деятельности, или по теме, выданной преподавателем, или выполнил не все требования к структуре работы и оформлению

3	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий.	«зачтено» выставляется обучающемуся, если студент демонстрирует владение: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Необходимо сдать 5 практических тестов, оцениваемых по шкале от 2 до 10 баллов и в сумме набрать 10 -50 баллов. «незачтено» выставляется обучающемуся, если студент не может продемонстрировать владение: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Необходимо сдать 5 практических тестов, оцениваемых по шкале от 2 до 10 баллов. Студент набрал в сумме 9 и менее баллов.
---	------	--	------------------------	--

Приложение В

ФОНД ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Письменный и устный опрос

Материалы для подготовки к письменному и устному опросу содержатся в учебном пособии «Методико-практические занятия по дисциплине "Физическая культура" для студентов среднего профессионального образования нефтегазовых вузов» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. В. Валеева, Н. А. Красулина, Е. Д. Валеева [и др.] ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 2,72 Мб. Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva18.pdf

Перечень вопросов к письменному и устному опросу обучающихся

1. Социальные функции физической культуры

К социальным функциям физической культуры относится воспитание человека, образование человека и оздоровление человека.

2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов

Работоспособность — это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы:

- 1-я — физиологического характера — общее состояние здоровья, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и другие;
- 2-я — физического характера — степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие;
- 3-я психического характера — самочувствие, настроение, мотивация и др.

3. Средства физической культуры

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения.

4. Основные составляющие физической культуры

К основным составляющим физической культуры относятся: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, спорт.

5. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества

Физическая культура – вид культуры общества, специфический результат деятельности, средство и способ физического совершенствования людей и практического выполнения ими социальных обязанностей в обществе.

6.Мышечная система.

Мышцы являются активной частью аппарата движения. Сокращаясь, они изменяют взаимоотношение между соответствующими звеньями скелета, обеспечивают перемещение тела в пространстве.

7. Сердечно-сосудистая система.

Сердечно-сосудистая система представлена замкнутой сетью сосудов с центральным органом – сердцем, который при активном участии аппарата движения осуществляет кровообращение в органах.

8. Физическое развитие и функциональная подготовленность организма человека.

Физическое развитие– закономерный естественный процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни.

Функциональнаяподготовленность – это планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов физической, технической и психологической подготовки.

9. Система крови

Кровь - это подвижная ткань с жидким межклеточным веществом - плазмой и форменными элементами (эритроцитами, лейкоцитами и тромбоцитами - кровяными пластинками), обеспечивающая жизнедеятельность клеток и тканей организма.

В состав крови входят: плазма и форменные элементы (эритроциты, лейкоциты и тромбоциты).

10. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система

Человеческий организм – сложная биологическая система. Все органы человеческого тела взаимосвязаны, находятся в постоянном взаимодействии и являются единой саморегулируемой и саморазвивающейся системой.

В организме человека разделяют 3 группы систем:

- 1) Системы органов исполнения движений человека: костная и мышечная системы.
- 2) Системы органов обеспечения двигательной деятельности человека: пищеварительная, дыхательная и мочеполовая.
- 3) Системы органов регулирования и управления двигательной деятельностью человека: эндокринная, сосудистая и нервная системы.

11. Виды физической подготовки.

Различают общую и специальную физическую подготовку:

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей.

12. Методические принципы физического воспитания

Методические принципы физического воспитания совпадают с общими принципами педагогики:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

13. Средства и методы физического воспитания.

Основные средства физического развития: естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические условия труда и быта; физические упражнения. Методы выполнения упражнений бывают равномерными, переменными, контрольными, повторными, соревновательными, отягощенными, а также до отказа, игровыми и круговыми.

14. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

Релаксация (расслабление) мышц — это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.

15. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания.

Основными физическими (двигательными) качествами человека является сила, быстрота движений, гибкость, ловкость и выносливость. Развитие, воспитание и совершенствование их — целостный процесс, конечные задачи которого — расширение функциональных возможностей человека, степень его двигательной одаренности.

16. Понятие «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни – это нормальный образ жизни. Потому что здоровье – это норма.

17. Влияние окружающей среды на здоровье.

К факторам окружающей среды влияющим на здоровье человека относятся: изменение климата, изменение погоды, экологическая обстановка, фазы солнечной и лунной активности, качество воды и т.д.

18. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна, от их развития зависит нормальное положение внутренних органов.

19. Управление процессом самостоятельных занятий.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

20. Самоконтроль.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

21. Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом.

Личная и социальная значимость профессионально-прикладной физической культуры определяется её специфической и общеприкладной функциями. Специфическая функция обеспечивает содействие развитию профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков. Общая прикладная функция призвана укреплять и сохранять профессиональное здоровье, способствовать формированию необходимых личностных качеств и способностей, повышать и поддерживать на высоком уровне профессиональную работоспособность.

22. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства

Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определённых физических качеств будущего специалиста: здоровья, психофизиологических способностей и др. Такой специалист должен обладать и высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надёжности и дееспособности.

23. Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов.

Цель ППФП – содействие освоению конкретной профессии инженера, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Физическое воспитание будущих инженеров всех профессий должно быть направлено на решение следующих профессионально-прикладных задач:

1. Формирование необходимых прикладных знаний, навыков и умений различных восприятий, быстрого запоминания, оперативного мышления, выразительной речи, рациональной ходьбы, умение наблюдать, организаторских и командных навыков и способностей, приобретение знаний, умений, привычек использования физической культуры и спорта в прикладных целях;

2. Обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности, укрепление центрально-нервной и сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем, системы терморегуляции;

3. Укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний;

4. Формирование профессионально важных психофизических качеств.

Средства ППФП студентов вузов – это обычные средства физического воспитания: физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

24. Факторы, определяющие содержание ППФП инженера

Основными факторами являются: формы труда специалистов данного профиля; условия и характер их труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

25. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры.

Цель ПФК — способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.

Задачи ПФК:

1.Подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;

2.Активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;

3.Заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;

4.Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

2. Реферат

Материалы для работы над рефератами содержатся в учебном пособии «Методико-практические занятия по дисциплине "Физическая культура" для студентов среднего профессионального образования нефтегазовых вузов» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. В. Валеева, Н. А. Красулина, Е. Д. Валеева [и др.] ; УГНТУ, каф. ФВ. - Уфа : УГНТУ, 2019. - 2,72 Мб. Режим доступа: http://bibl.rusoil.net/base_docs/UGNTU/FV/Valeeva18.pdf

Темы рефератов для самостоятельной работы обучающихся.

Студенты основной или специальной физкультурной группы пишут реферат по теме, выданной преподавателем

- 1) Инструктаж по технике безопасности для занимающихся при посещении занятий по физической культуре.
- 2) Физическая культура как учебный предмет в содержании среднего профессионального образования.
- 3) Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе дисциплины.
- 4) Средства и методы физического воспитания.
- 5) Система физических упражнений на примере оздоровительного бега и лыжной подготовки.
- 6) Оценка двигательной активности суточных энергетических затрат.
- 7) Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 8) Средства и методы мышечной релаксации.
- 9) Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма человека.
- 10) Понятие здоровья и его компоненты.
- 11) Биоритмы и их значение для организма человека.
- 12) Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
- 13) Функциональные пробы.
- 14) Методы регулирования психоэмоционального состояния.
- 15) Методы самоконтроля за физическим состоянием организма при самостоятельных занятиях.
- 16) Методика проведения производственной гимнастики

Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют реферат согласно модели своей профессиональной деятельности по структуре:

- Модель вашей профессиональной деятельности;
- санитарно-гигиенические условия вашей трудовой деятельности;
- условия и характер труда;
- профессиональные заболевания;
- физические качества необходимые для выполнения трудовых процессов;
- основные средства для развития профессионально-прикладных психофизических качеств для вашего труда;
- комплекс упражнений производственной гимнастики и физкультурной паузы для вашей специальности;
- формы занятий физическими упражнениями для вашей специальности в свободное от работы время.

3. Тест

Тесты физической подготовленности (контрольные нормативы) находятся в электронном пособии на сайте библиотеки УГНТУ «Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура" для студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 15.01.36 "Дефектоскопист"» [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост.: Н. А. Красулина [и др.]. - Уфа : УГНТУ, 2020. - 839 Кб. - Б. ц.

Перечень тестов физической подготовленности и балльная шкала их оценки

Таблица 1

**Основное и специальное отделения.
Мужчины**

№	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,6	7,7	7,8	8,0	8,2	8,4	8,5
2	Прыжки со скакалкой, (кол-во раз за 1 минуту)	120	115	110	105	100	95	90
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	8	7	6	4	3	2
4	Поднимание туловища из положения «Лёжа на спине», ноги вместе, согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 минуту)	40	38	33	28	25	18	15
Обязательный тест (по выбору студента)								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	215	210	205	200	195	190
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	32	30	25	20	15	12	10

Взаимозаменяемые контрольно-зачётные тесты и нормативы.***Мужчины***

№	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Удержание упора лёжа (сек)	150	140	130	120	110	100	90
2	Приседание на двух ногах (кол-во раз за 1 минуту)	50	47	44	41	38	35	32
3	Степ-тест, на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 1 минуту)	38	36	34	32	30	28	26
4	Поднимание туловища из положения «Лежа на животе» (кол-во раз)	60	55	50	45	40	35	30
5	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз (замена теста «Подтягивание на перекладине»)	14	13	12	10	8	6	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке, кол-во раз (замена теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»)	36	33	30	25	20	15	10

Контрольно-зачётные тесты и нормативы.
Женщины

№	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Челночный бег 3 x10 м, (сек)	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,6
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	120	115	110	105	100	95	90
3	Поднимание туловища из положения «Лёжа на спине», ноги вместе, согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 минуту)	36	33	28	24	20	15	13
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье (кол-во раз)	11	9	8	6	4	3	2
Обязательный тест (по выбору студента)								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	165	160	155	150	145	140
	Тест на гибкость: наклон вперед из положения «Стоя на полу, ноги вместе, прямые» (уровень наклона с удержанием 3 сек) *	1	2	3	4	5	6	7
		ладони на полу перед носками	кулаки на полу	касание носков	касание голенисто-плюсневых суставов	касание середины голени	касание верхней трети голени	касание коленных суставов

Взаимозаменяемые контрольно-зачётные тесты и нормативы.***Женщины***

№	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1	Удержание упора лёжа (сек)	140	135	125	115	105	95	85
2	Приседание на двух ногах (кол-во раз за 1 минуту)	47	44	41	38	35	32	30
3	Поднимание туловища из положения «Лёжа на животе» (кол-во раз)	55	50	45	40	35	30	25
4	Степ-тест на гимнастической скамейке (кол-во шагов за 1 минуту)	38	36	34	32	30	28	26
5	Поднимание туловища из положения «Лёжа на животе» (кол-во раз)	50	45	40	35	30	25	20

**Основная и специальная физкультурная группа
max 100 баллов**

ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ПОСЕЩАЕМОСТЬ	СРО
15 баллов	50 баллов	30 баллов	5 баллов
Темы № 1, 2, 3 – Тестирование проводится с применением информационно-коммуникационных технологий и состоит из 30 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Оценка представляет собой сумму баллов за правильные ответы.	Сдача пяти контрольных тестов, оцениваемых от 4 до 10 баллов за каждый тест. Результаты тестов ниже 4 баллов оцениваются в 2 балла Примечание: студенты, участвующие в межфакультетских соревнованиях, могут получить до 10 баллов поощрения.	За каждое пропущенное занятие без уважительной причины вычитается один балл из 30 баллов. Пропуски занятий по болезни, подтвержденные медицинской справкой, считаются уважительными, и не вычитаются из баллов посещаемости Одним из требований получения зачета является посещаемость занятий на 80 %, но студент, набравший по практическому разделу 45-50 баллов, освобождается от отработки пропущенных занятий. Отработка пропущенных занятий в семестре допускается в течение двух недель со дня пропуска с сохранением балла посещаемости. По окончании учебного процесса, при отработке пропущенных занятий, баллы за посещаемость не изменяются.	Студент проводит с группой комплекс ОРУ. Проведенный комплекс ОРУ оценивается от 1 до 5 баллов.

Таблица 6

**Оздоровительная группа
max 100 баллов**

ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ПОСЕЩАЕМОСТЬ	СРО
15 баллов	50 баллов	30 баллов	5 баллов
Темы № 1, 2, 3 – Тестирование проводится с применением информационно-коммуникационных технологий и состоит из 30 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Оценка представляет собой сумму баллов за правильные ответы.	Оформление и защита реферата по теме выданной преподавателем. 45 баллов – отлично 35 баллов – хорошо 25 баллов – удовлетворительно	За каждое пропущенное занятие без уважительной причины вычитается один балл из 35 баллов. Пропуски занятий по болезни, подтвержденные медицинской справкой, считаются уважительными, и не вычитаются из баллов посещаемости Допуском к зачету является посещаемость не ниже 85 %. Отработка пропущенных занятий в семестре допускается в течение двух недель со дня пропуска с сохранением балла посещаемости. По окончании учебного процесса, при отработке пропущенных занятий, баллы за посещаемость не изменяются.	Студент проводит с группой комплекс ОРУ. Проведенный комплекс ОРУ оценивается от 1 до 5 баллов.

**Начисление баллов за компоненты дисциплины
для студентов, освобожденных от практических занятий**

ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ПОСЕЩАЕМОСТЬ	СРО
	ВОПРОСЫ ПО МАТЕРИАЛАМ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ		РЕФЕРАТ ПО МОДЕЛИ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
15 баллов	25 баллов	25 баллов	25 баллов
Темы № 1, 2, 3 – Тестирование проводится с применением информационно-коммуникационных технологий и состоит из 30 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла. Оценка представляет собой сумму баллов за правильные ответы.	Устный ответ на 5 вопросов по материалам методико-практических занятий 25 баллов – отлично 15 баллов – хорошо 5 баллов – удовл.	За каждое пропущенное занятие без уважительной причины вычитается один балл из 30 баллов. Пропуски занятий по болезни, подтвержденные медицинской справкой, считаются уважительными, и не вычитаются из баллов посещаемости Одним из требований получения зачета является посещаемость занятий на 80 %, но студент, набравший по практическому разделу 45-50 баллов, освобождается от отработки пропущенных занятий. Отработка пропущенных занятий в семестре допускается в течение двух недель со дня пропуска с сохранением балла посещаемости. По окончании учебного процесса, при отработке пропущенных занятий, баллы за посещаемость не изменяются.	Согласно своей профессиональной деятельности, студент пишет реферат по структуре: 1. Титульный лист. 2. Модель вашей профессиональной деятельности: • санитарно-гигиенические условия вашей трудовой деятельности; • условия и характер труда; • профессиональные заболевания; • физические качества необходимые для выполнения трудовых процессов; • основные средства для развития профессионально-прикладных психофизических качеств для вашего труда; • комплекс упражнений производственной гимнастики и физкультурной паузы для вашей специальности; • формы занятий физическими упражнениями для вашей специальности в свободное от работы время; Реферат может быть оценен от 1 до 10 баллов.

Спортивное отделение

ПРАКТИКА	ПОощРЕНИЕ ЗА АКТИВНОСТЬ
50 баллов	50 баллов
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ Посещение всех учебно-тренировочных занятий За каждое пропущенное занятие снимается один балл. Пропуски занятий по болезни, подтвержденные медицинской справкой, считаются уважительными и не вычитаются из баллов посещаемости	УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ Тренер учитывает качественное и количественное участие студентов в соревнованиях: а) участие в межфакультетских соревнованиях – 10 баллов б) участие в соревнованиях городского и республиканского масштаба – 35 баллов в) участие в межвузовских соревнованиях – 40 баллов г) участие в Чемпионах России и международных соревнованиях – 50 баллов

ПРИМЕЧАНИЕ: студенты, участвующие на уровне факультетских соревнований, освобождаются от посещения занятий в учебных группах, но сдают теорию, контрольно-зачетные тесты и нормативы у преподавателя своей учебной группы.

Тест

Во всех тестах правильный первый вариант

Задание 1: В каком из вариантов указаны, верно, элементы техники бега на 100 метров по порядку

- старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш
- стартовый разгон Бег по дистанции, старт, финиш
- бег по дистанции, старт, стартовый разгон, финиш

Задание 2: Какие физические качества проверяются в нормативе «бег на 100м»

- скорость
- выносливость
- сила

Задание 3: К каким дистанциям относится бег на 400 метров

- средние
- короткие
- длинные

Задание 4: Какие физические качества проверяются в нормативе «12-ти минутный бег»

- выносливость
- скорость
- сила

Задание 5: Выберите правильный порядок выполнения общеразвивающих упражнений

- шейный отдел, плечевой пояс, туловище, тазобедренный сустав, прыжки
- туловище, плечевой пояс, Шейный отдел тазобедренный сустав, прыжки
- прыжки, плечевой пояс, туловище, тазобедренный сустав, шейный отдел

Задание 6: Что передают спортсмены во время эстафетного бега

- эстафетную палочку
- отбивают «пять»
- красную ленту

Задание 7: Назовите вид старта, характеризующийся высокой стойкой спортсмена

- высокий старт
- низкий старт
- средний старт

Задание 8: Назовите вид старта, характеризующийся низким стойкой спортсмена

- низкий старт
- высокий старт
- средний старт

Задание 9: К какому виду упражнений относится упражнение «Круговые вращения руками»

- общеразвивающие упражнения
- специально беговые упражнения
- контрольные нормативы

Задание 10: К каким видам спорта относятся футбол, баскетбол, хоккей, гандбол, волейбол?

- командные виды спорта или спортивные игры
- циклические виды спорта
- индивидуальные виды спорта

Задание 11: Выберите правильное расположение частей занятия по физической культуре

- подготовительная, основная, заключительная
- основная, подготовительная, заключительная
- заключительная, подготовительная, основная

Задание 12: Как расшифровывается «ОФП»

- общая физическая подготовленность
- основная физкультурная практика
- общие физические правила

Задание 13: Как называется способ рассказа упражнения, где преподаватель объясняет всё словами и показывает его одновременно

- по рассказу и показу
- по рассказу
- по показу

Задание 14: К какому разряду игр относятся игры: «Гуси лебеди», «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи»

- подвижные игры
- спортивные игры
- весёлые старты

Задание 15: Для какого спорта характерны следующие вещи: Газон, ворота, мяч

- футбол
- волейбол
- бэнди

Задание 16: Для какого спорта характерны следующие вещи: Сетка, мяч, стойки Ответы:

- волейбол
- бадминтон
- теннис

Задание 17: Каким упражнением развивается скорость

- бег на 30 метров

- подтягивания
- наклон со скамьи

Задание 18: Каким упражнением развивается выносливость

- бег на 3000 метров
- подтягивания
- скручивания

Задание 19: Каким упражнением развивается гибкость

- наклон со скамьи
- бег на 30 метров
- подтягивания

Задание 20: Опорно-двигательный аппарат состоит

- из костей, связок, мышц, мышечных сухожилий
- из сосудов и капилляров
- из позвоночного столба.

Задание 21: Личная гигиена включает

- уход за телом
- соблюдение режима дня
- использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм

Задание 22: Первой помощью при травме голеностопного сустава является: Ответы:

- холод, давящая повязка
- нагрузка
- низкое положение

Задание 23: С низкого старта бегут дистанцию

- 100 м
- 5000 м
- 3000 м

Задание 24: К признакам перетренированности относятся

- утомление
- подвижность
- сверхспособности

Задание 25: Страна первых Олимпийских Игр

- Греция
- Италия
- Канада

Задание 26: Чем проверяется физическая подготовленность обучающегося в конце семестров

- сдача нормативов
- общеразвивающие упражнения
- тестирование на компьютере

Задание 27: К национальным видам спорта относятся

- лапта, куреш, городошный спорт
- футбол, баскетбол, волейбол
- плавание, бадминтон, теннис

Задание 28: Способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением это

- сила
- скорость
- выносливость

Задание 29: Способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени

- скорость
- сила
- выносливость

Задание 30: Способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке

- выносливость
- скорость
- сила

Задание 31: Что означает сплетение пяти олимпийских колец?

- континенты
- виды спорта
- страны

Задание 32: Место проведения первых Олимпийских игр

- Рим
- Афины
- Александрия

Задание 33: Наиболее устойчивые виды передвижения человека

- ходьба
- бег
- на велосипеде

Задание 34: Какой вид бега наиболее развивает дыхательную систему

- на марафонские дистанции;
- на короткие дистанции;
- на средние дистанции;

Задание 35: Взрывная сила и стартовая сила – это проявления

- максимальной силы
- силовой выносливости
- все ответы верны

Задание 36: Во время оздоровительного бега ногу надо ставить

- на пятку;
- на носок;
- на полную стопу;

Задание 37: К видам координационных способностей относится

- произвольное расслабление мышц
- скоростная сила
- пассивная гибкость

Задание 38: Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является

- художественная гимнастика
- тяжелая атлетика
- велосипедный спорт

Задание 39: Наивысшие показатели гибкости проявляются в

- в пределах 11-18 часов;
- утренние часы;
- вечерние часы;

Задание 40: Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на

- выносливость
- скорость
- координированность

Задание 41: Спортсмены высокого класса на разминку, как правило, отводят

- 15 – 25 мин
- 30 – 60 мин
- 1,5 – 2 часа

Задание 42: Физическим качеством не является

- воля
- сила
- выносливость

Задание 43: Ахиллово сухожилие почти целиком локализуется в области

- голени
- плеча
- предплечья

Задание 44: В позвоночном канале расположен

- спинной мозг
- хрящ
- крупные артерии

Задание 45: К внутренним органам не относятся

- костно-мышечный аппарат
- органы пищеварительной системы
- органы дыхательной системы

Задание 46: К основным функциям нижней конечности относится

- все ответы верны
- опорная
- рессорная

Задание 47: Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- отжимания
- поднимание ног и таза лежа на спине
- повороты и наклоны туловища

Задание 48: Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе

- выносливость
- ловкость
- быстрота

Задание 49: Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта

- бег и общеразвивающие упражнения
- упражнения на скорость
- упражнения на развитие выносливости

Задание 50: Вид бега, развивающий общую выносливость организма

- равномерный непрерывный бег
- бег по пересеченной местности
- бег на тренажере

Задание 51: Какую систему организма тренирует бег

- дыхательная система
- мышечная система
- все системы организма

Задание 52: Какой тест позволяет определить силу человека

- сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа
- бег на скорость
- прыжки на скакалке

Задание 53: Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека

- наклоны в положении сидя
- наклоны в положении лежа
- сгибание рук и ног в положении лежа

Задание 54: Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно

- мышечная память
- моторика
- кинестетика

Задание 55: К упражнениям на равновесие относят

- выполнение стоек
- повороты и наклоны
- челночный бег

Задание 56: Что такое челночный бег?

- бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления
- разновидность беговых видов легкой атлетики
- спортивная ходьба

Задание 57: Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- равновесие
- исходная позиция
- основная стойка

Задание 58: Классификация видов гимнастики

- оздоровительные, развивающие, спортивные
- тренировочные
- основные

Задание 59: К какому виду гимнастики относят кувырки

- акробатика
- легкая атлетика
- аэробика

Задание 60: К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят

- Поднятие тяжестей
- Бег
- Метание

Задание 61: Утренняя гимнастика это –

- ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма
- элемент двигательной активности
- разминка для мышц и суставов

Задание 62: К формам проведения лечебной гимнастики относят

- плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе
- экстремальные виды туризма
- легкая и тяжелая атлетика

Задание 63: К спортивным видам гимнастики относят

- акробатическая
- цирковая
- уличная

Задание 64: Основная цель утренней гимнастики

- поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости
- укрепление нервной системы
- развитие силы воли

Задание 65: Физическое качество, которое развивает гимнастика

- сила
- скорость
- красота

Задание 66: Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика

- комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте
- современный вид танца
- акробатические упражнения

Задание 67: Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика

- комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса
- концентрации памяти
- укрепление мышечной памяти

Задание 68: Здоровье человека состоит из трёх компонентов

- физического, психического и социального
- генетический компонент, социальные ресурсы, экология

- окружающая среда, медицинский фактор, иммунитет

Задание 69: Для чего необходимо проводить подготовительную часть на занятиях по физической культуре

- подготовка тела и организма к основной части занятия
- обучение, совершенствование навыков, сдача нормативов и контрольных тестов
- привести ЧСС в норму после основной части занятия

Задание 70: Для чего необходимо проводить основную часть на занятиях по физической культуре

- обучение, совершенствование навыков, сдача нормативов и контрольных тестов
- подготовка тела и организма к основной части занятия
- привести ЧСС в норму после основной части занятия

Тестовые задания открытого типа

1. Назовите элементы техники бега на 100 метров?
(старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш)
2. Какие физические качества проверяются в нормативе «бег на 100м»?
(скорость)
3. К каким дистанциям относится бег на 400 метров?
(средние)
4. Какие физические качества проверяются в нормативе «12-ти минутный бег»?
(выносливость)
5. Назовите порядок выполнения общеразвивающих упражнений?
(шейный отдел, плечевой пояс, туловище, тазобедренный сустав, ноги)
6. Что передают спортсмены во время эстафетного бега?
(эстафетную палочку)
7. Назовите вид старта, характеризующийся высокой стойкой спортсмена?
(высокий старт)
8. Назовите вид старта, характеризующийся низкой стойкой спортсмена?
(низкий старт)
9. К какому виду упражнений относится упражнение «Круговые вращения руками»?
(общеразвивающие упражнения)
10. К каким видам спорта относятся футбол, баскетбол, хоккей, гандбол, волейбол?
(командные виды спорта или спортивные игры)
11. Из каких частей состоят занятия по физической культуре?
(подготовительная, основная, заключительная)
12. Как расшифровывается «ОФП»?
(общая физическая подготовленность)
13. Как называется способ рассказа упражнения, где преподаватель объясняет всё словами и показывает его одновременно?
(по рассказу и показу)
14. К какому разряду игр относятся игры: «Гуси лебеди», «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи»?
(подвижные игры)
15. Для какого спорта характерны следующие вещи: Газон, ворота, мяч?
(футбол)
16. Для какого спорта характерны следующие вещи: Сетка, мяч, стойки?
(волейбол)
17. Каким упражнением развивается скорость?
(бег на 30 метров или на короткие дистанции)
18. Каким упражнением развивается выносливость?
(бег на 3000 метров или на длинные дистанции)
19. Каким упражнением развивается гибкость?
(наклон)
20. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат?

(из костей, связок, мышц, мышечных сухожилий)

21. Что такое личная гигиена?

(уход за телом)

22. Первой помощью при травме голеностопного сустава является?

(холод, давящая повязка)

23. Какую дистанцию бегут с низкого старта?

(100 м)

24. Назовите признак перетренированности?

(устомление)

25. Страна первых Олимпийских Игр?

(Греция)

26. Чем проверяется физическая подготовленность обучающегося?

(сдача нормативов)

27. Назовите национальные виды спорта?

(лапта, куреш, городошный спорт)

28. Как называется способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением?

(сила)

29. Как называется способность человека выполнять действия в минимальный (кратчайший) промежуток времени?

(скорость)

30. Как называется способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке?

(выносливость)

Основной задачей преподавателя физической культуры является создание условий для гармоничного физического развития и сохранения здоровья обучающихся. Решение указанных задач возможно при отсутствии методических ошибок у преподавателя физической культуры, соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, и строгом выполнении правил безопасности на занятиях физической культурой. Для повышения эффективности работы по организации учебно-воспитательного процесса и обеспечения безопасности на занятиях физической культурой, перед началом и во время проведения урока, преподавателем физической культуры должны соблюдаться ряд требований:

Подготовка мест проведения занятий. Перед началом занятий необходимо провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий. Санитарно-гигиеническое состояние мест проведения занятий, должно соответствовать установленным нормам (температура и влажность воздуха; вентиляция и освещенность помещения). Температура воздуха в зависимости от климатических условий в спортивном зале и комнатах для проведения секционных занятий, должна составлять - 17 - 20 °С; в раздевалках спортивного зала - 20 - 22 °С, в душевых - 24 - 25 °С.

Спортивный зал необходимо проветривать во время перемен, а рекреационный зал - во время уроков.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание спортивного зала.

Продолжительность сквозного проветривания определяется погодными условиями, направлением.

Уроки физической культуры и занятия спортивных секций следует проводить в хорошо аэрируемых спортивных залах. Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °С и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых фрамугах. При температуре наружного воздуха ниже минус 10 °С и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1 - 1,5 минуты; в большие перемены и между сменами - 5

- 10 минут. При достижении температуры воздуха плюс 14 °С проветривание в спортивном зале следует прекращать. Относительная влажность воздуха должна составлять 40 - 60%, скорость движения воздуха не более 0,1 м/сек. Уровень освещенности в спортивном зале должен соответствовать 200 лк (на полу).

Безопасность занятий зависит от правильности установки гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены. В спортивном зале гимнастические снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся. Студент должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику. При установке перекладины особое внимание следует обратить на правильное положение тросов у грифа перекладины, чтобы не было их захлестывания. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать наждачной шкуркой. При установке снарядов для опорных прыжков необходимо обеспечить исправное состояние снаряда и его прочное крепление к полу, исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста. При отсутствии последних используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега. Для обеспечения безопасности, снаряды обкладывают гимнастическими матами. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей. Перед каждым подходом к снаряду проверяют укладку матов.

Контроль за соблюдением мер безопасности обучающимися в раздевалке спортивного зала. Спортивная раздевалка, является одним из таких мест в образовательной организации, где обучающиеся длительное время находятся без контроля со стороны преподавателя. Большой процент травм и несчастных случаев происходит в раздевалке, где студенты предоставлены сами себе. Преподаватель физической культуры несет ответственность за безопасность обучающихся во время их пребывания в спортивном зале и в раздевалках спортивного зала. Необходимо контролировать поведение обучающихся, находясь во время перемены непосредственно рядом с раздевалками, для своевременного предотвращения конфликтных ситуаций и оказания первой помощи при несчастных случаях и травмах.

3.3 Допуск обучающихся к занятиям физической культурой.

К занятиям физическими упражнениями допускаются учащиеся не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности на занятиях по физической культуре. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся. Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастнoполовых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

При наличии у обучающегося заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья. Обучающиеся, имеющие специальную медицинскую группу «Б» и обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре после перенесенных заболеваний, во время проведения урока присутствуют в спортивном зале. Для них необходимо организовать безопасное местонахождение.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовленности, соответствующим возрасту и полу.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся: без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовленности, не соответствующим возрасту и полу; с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардиореспираторной системы на дозированную физическую нагрузку; часто болеющих (3 и более раз в год); из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации. Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовленности соответственно возрасту.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовленности соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "Б" проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Структура урока по физической культуре.

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок.

В начале нагрузки организм из состояния покоя постепенно повышает функциональную работоспособность своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.)

работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

Подготовительная часть урока. Основная ее цель - подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи: - обеспечение организации занимающихся и их психического настроя на занятие; - активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся; - обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений); - обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений). В подготовительную часть урока включают игровые задания (2— 3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся, упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др. Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Общая продолжительность подготовительной части составляет 8 – 12 минут и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др. Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

Основная часть урока. Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных рабочей программой учебного предмета. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями, и упражнениями с включением движений, разученных на уроке. Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25-30 мин.

Заключительная часть урока. Цель заключительной части урока - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач: - снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление); - регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); - подведение итогов урока с оценкой результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках). Длительность заключительной части урока 3—5 минут.

Краткий конспект лекций

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Организационно-правовые основы физического воспитания студенческой молодежи.

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Физическое развитие и функциональная подготовленность организма человека. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам.

Формирование здорового образа жизни и спортивное воспитание.

Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методические указания по использованию фонда оценочных средств

Текущий контроль для обучающихся оценивается по результатам выполнения заданий на каждом этапе обучения и посещаемости лекционных и практических занятий. Обучающийся очного отделения имеет право пропустить без уважительной причины (освобождение от занятий, подтвержденное документами) не более 6% занятий по дисциплине.

Промежуточный контроль знаний обучающихся производится по результатам выполнения всех заданий и ответов на вопросы во время проведения собеседования по разделам дисциплины.

Дифференцированный зачет с оценкой «отлично» выставляется обучающемуся, если обучающийся сдал контрольные нормативы, правильно ответил на три вопроса.

Дифференцированный зачет с оценкой «хорошо» выставляется обучающемуся, если обучающийся сдал контрольные нормативы, правильно ответил на два вопроса.

Дифференцированный зачет с оценкой «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обучающийся сдал контрольные нормативы, правильно ответил на один вопрос.

Дифференцированный зачет с оценкой «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обучающийся не сдал контрольные нормативы, не раскрыл вопросы билета.

Методические рекомендации по преподаванию дисциплины

Функции преподавателя, ответственного за составление и актуализацию учебно-методических комплексов (УМК) дисциплин по физической культуре: а) определяет количество баллов, которыми оцениваются отдельные учебные модули и учебные элементы дисциплины, указанные в утвержденной рабочей программе дисциплины; б) составляет семестровый график рейтингового контроля по дисциплинам; в) организует ознакомление студентов с соотношением традиционной и рейтинговой шкал оценки успеваемости студентов по дисциплине и критериями оценки знаний студентов на промежуточной аттестации; г) доводит до сведения студентов семестровые рейтинги по дисциплине.

Функции преподавателя ответственного за организацию работы по физическому воспитанию на факультете: а) проводит анализ семестровых рейтингов по дисциплине у студентов факультета; б) представляет в деканат семестровые графики рейтингового контроля по дисциплине.

Функции преподавателя, ведущего учебные занятия: а) знакомит студентов с начислением баллов за компоненты дисциплины; б) ведет учет рейтинга студентов по соответствующим компонентам программы по дисциплине; в) предоставляет информацию по рейтингу студентов для внесения в электронную базу данных кафедры.

Методика проведения практических занятий

Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурной деятельности, на приобретение личного опыта для направленного использования средств физической культуры, а также для подготовки сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой лекционного курса. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы: - в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание на ознакомление с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости, показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; - студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполненного задания. Программа предусматривает перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 8 – 25 страниц печатного текста. Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников). Содержание работы должно отражать:
- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение.