

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ  
«Набережночелнинский  
колледж искусств»  
*Спирчина* Т.В.Спирчина  
« 31 » августа 2023 г.




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

специальность 53.02.03 «Инструментальное исполнительство»  
(по видам инструментов)  
Специализация: Фортепиано  
Оркестровые струнные инструменты  
Оркестровые духовые и ударные инструменты  
Инструменты народного оркестра

Набережные Челны  
2023

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

Заместитель директора по учебной работе:  М.О.Шарова

Организация-разработчик: ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств»

Разработчики: Мутаев А.М. - преподаватели ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Общеобразовательные и гуманитарные дисциплины»

Протокол №   1   от «   31   »    августа    2023 г.

Председатель        Л.С.Рахматуллина

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
5. ПРИЛОЖЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

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

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

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

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

### Планируемые личностные результаты:

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

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

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

Целью данного предмета является обучение основам двигательной деятельности, под которой понимается сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование его собственной психофизической природы.

Задачи курса:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личности, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности;
- воспитание высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является основной задачей занятий физической культурой;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- приобретение необходимых теоретических и практических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- овладение и совершенствование двигательных качеств; приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

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

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

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

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

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

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебного предмета **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>			
Тема 1. Общеразвивающие упражнения	<p><b>Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности человека</b></p> <p>1. Физическая культура как феномен культуры. Структура физической культуры.</p> <p>2. Материальные и духовные ценности физической культуры.</p> <p>3. Функции физической культуры.</p> <p>4. Возникновение и развитие физической культуры. Олимпийские игры. Роль физической культуры в формировании личности. Физическая культура личности.</p> <p>5. Физические упражнения - основное средство формирования физической культуры личности студента.</p> <p>6. Содержание учебного курса «Физическая культура» и ее роль и место в системе среднего профессионального образования.</p> <p>7. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.</p>	2	1, 2
	<p><b>Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <p>1. Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека.</p> <p>2. Нормы двигательной активности человека.</p> <p>3. Чрезмерные физические нагрузки.</p>	2	1, 2

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



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

	1. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Значение и правила выполнения физических упражнений по легкой атлетике.	1	2
	2. Организующие приемы и команды.	2	2
	3. Ознакомление и обучение техники бега на различные дистанции. Правила дыхания в беге и ходьбе.	3	2
	4. Ознакомление и обучение техники прыжков	3	2
	5. Ознакомление и обучение техники метаний	3	2
	6. Правила соревнований по легкой атлетике	2	2
	7. Профилактика травматизма на занятиях.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	
	1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Основные компоненты и факторы здоровья, - Здоровый образ жизни и его составляющие, - Физические упражнения как один из важных аспектов здорового образа жизни - История развития легкой атлетики	8	
	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Виды бега, - Виды прыжков, - Виды метаний.	12	
	3. Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств средствами легкой атлетики: - для развития быстроты, - для развития силовых качеств, - для развития выносливости.	12	

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

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

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

	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: - Влияние физических упражнений на организм человека - Физические упражнения в реабилитации - Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ - Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата	<b>32</b>  4	
	2. Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств средствами подвижных и спортивных игр: - для развития быстроты, - для развития ловкости, - для развития силовых качеств, - для развития выносливости.	28	
	Дифференцированный зачет в IV семестре		
	<b>Всего</b>	288	

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также примерная тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается их примерная тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой \*). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками \*\*).*

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Проведение занятий, обеспечено необходимыми средствами материально-технической базы. Занятия проходят в спортивном зале, имеется спортивное оборудование и инвентарь, музыкальный центр.

Оформлен и систематически обновляется информационный стенды.

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным правилам и нормам.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основное источники:*

1. Абзалов, Р. А. Методика физического воспитания / Р. А. Абзалов, Р. Х. Яруллин. - Казань: КГПУ, 1991.
2. Глазко, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. - Минск: МГЛУ, 1995.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 1998.
4. Загорский, Б. И. Физическая культура. - 2 изд. / Б. И. Загорский, И. П. Залатаев, Ю. П. Пузырь. - М. : Высшая школа, 1989.
5. Захаренко, С. С. Особенности физического воспитания в ССУЗах при подготовке мастеров производственного обучения / С. С. Захаренко. - М. : ВНИИФК, 1986.
6. Коновалов, И. Е. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / И. Е. Коновалов, Ю.Н. Коновалова. - Набережные Челны : РИО КамГИФК, 2005. - 52 с.
7. Коновалов, И. Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка музыкантов-инструменталистов: учебное пособие для средних специальных учебных заведений / И. Е. Коновалов. - Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991.

*Дополнительные источники:*

1. Богданов, Г. П. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. - 2 изд. / Г. П. Богданов. - М. : Просвещение, 1987.
2. Васильева, В. В. Физиология человека. / В. В. Васильев. - М. : Физкультура и спорт, 1984.
3. Коновалов, И. Е. Здоровье музыкантов и самостоятельные занятия физической культурой: учебное пособие / И. Е. Коновалов, Ю.Н. Коновалова. - Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2010.
4. Коновалов, И. Е. Дыхательная гимнастика музыкантов: учебное пособие /

И. Е. Коновалов. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2011.

5. Ломоносова, Л. М. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. / Л. М. Ломоносова, Б. И. Загорский. - М. : Высшая школа, 1976.

6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений Л. Д. Назаренко. - М. : ВЛАДОС, 2002.

7. Полиевский, С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи. / С. А. Полиевский. - М. : Медицина, 1989.

*Интернет-ресурсы:*

1. <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>

2. <http://www.fizkult-ura.ru>

3. <http://www.intstudy.ru>

### **3.3. Требования к организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов по предмету «Физическая культура» направлена на закрепление теоретических знаний, полученных в ходе урочных занятий, а также овладения практических умений и навыков, необходимых музыканту в быту, учебной и профессиональной деятельности. Самостоятельная работа студентов включает в себя два раздела: теоретический и практический. Занятия по разделам осуществляются в свободное время.

При изучении теоретического раздела используется литература по направлениям:

1. Основы физической культуры.

2. История развития физической культуры.

3. Основы гигиены физической культуры.

4. Значение физической культуры для развития общества и личности.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Согласно ФГОС СПО по специальности 54.02.01 «Инструментальное исполнительство» физической культурой предусмотрено заниматься еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях и пр.).

### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета**

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

#### **Контроль и учет успеваемости**

Итоги успеваемости учащихся оцениваются недифференцированным зачетом, в рамках учебного процесса, в конце каждого семестра (I, II, III) курсах, и итоговым дифференцированным зачетом в IV семестре с учетом выполнения следующих требований:

- посещение занятий не менее 75% от общего количества занятий;
- уметь составить комплекс общеразвивающих упражнений;
- уметь составить 2-3 упражнения по корригирующей гимнастике.



- овладеть основами и демонстрация: техники легкоатлетических видов, гимнастических упражнений, комплекс гимнастики УШУ «24 формы ТАЙ ДЗИ ЦЮАНЬ» элементов футбола и настольного тенниса;
- знания основных теоретических данных о физической культуре и спорту.

### Практические контрольные нормативы

Упражнения	Пол / Курс							
	Юноши				Девушки			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Общеразвивающие упражнения	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр
Корригирующая гимнастика	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр	2-4 упр	4-6 упр	6-8 упр	8-10 упр
Бег 100 м (сек)	14,8	14,5	14,2	13,9	17,4	17,2	17,0	16,8
Челночный бег 3x10 м (мин)	8,2	8,0	7,8	7,6	9,0	8,8	8,6	8,4
Прыжок в длину с разбега (см)	4,00	4,20	4,30	4,50	3,00	3,10	3,20	3,30
Бег 1000 м (мин)	4,00	3,50	3,40	3,30	5,10	5,00	4,50	4,40
Мет. гранаты (700/500гр.) (м)	21,00	24,00	27,00	30,00	14,00	16,00	18,00	20,00
Поднимание туловища из полож. лежа на спине (мин/раз)	25	30	35	40	25	27	30	35
Подтягивание / отжимание (раз)	8	10	11	12	8	10	11	12

### Нормативы для определения уровня физической подготовленности

Физические качества и двигательные способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

<i>Быстрота</i>	Бег 30 м (сек)	5,1 и ниже	5,0 – 4,5	4,4 и выше	6,0 и ниже	5,9 – 5,0	4,9 и выше
<i>Ловкость</i>	Челночный бег 3x10 м (мин)	8,1 и ниже	8,0 – 7,4	7,3 и выше	9,4 и ниже	9,3 – 8,6	8,5 и выше
<i>Выносливость</i>	Бег 1000 м (мин)	4.00 и ниже	3.55-3.25	3.20 и выше	5,10 и ниже	5,00-4,35	4,30 и выше
<i>Гибкость</i>	Наклоны вперед из	3	4	5	3	4	5
<i>Сила</i>	Подтягивание / отжимание (раз)	7 и ниже	8 – 10	11 и выше	7 и ниже	8 – 11	12
<i>Скоростно-силовые</i>	Мет. набивного	4.50 и ниже	4.60 – 5.70	5.80 и выше	3.30 и ниже	3.35-3.50	3.60 и выше
<i>Скоростно-силовые способности</i>	Прыжок в длину с места (см)	190 и ниже	195 – 225	230 и выше	170 и ниже	175 – 190	210 и выше

## **5 Приложение. контрольно-оценочные средства**

### **Устный опрос проводится по вопросам**

#### **Примерный перечень зачетных вопросов к итоговому дифференцированному зачету**

1. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.
2. Основы физической культуры и спорта.
3. Основы воспитания физических качеств.
4. Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности.
5. Основы тестирования: контроль, самоконтроль и взаимоконтроль.
6. Травматизм при занятиях физической культурой и его профилактика.
7. Реакция организма на различные физические нагрузки.
8. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений.
9. Утомление во время физической и умственной работы.
10. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.
11. Контроль за физическими нагрузками.
12. Значение физических упражнений для здоровья человека.
13. Общеразвивающие упражнения и их значение.
14. Вредные привычки, что это такое и как с ними бороться?
15. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
16. Токсикомания, наркомания, пьянство и здоровье. Причины и факторы биологической зависимости. Виды наркомании.
17. Значение физической культуры в современном мире.
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культу-

- ре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
19. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
  20. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
  21. Нормы двигательной активности человека.
  22. Общие признаки и значение оптимальной осанки. Основные методические правила использования упражнений на осанку. Нормирование нагрузок при формировании, коррекции и закреплении осанки. Контроль за осанкой.
  23. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
  24. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
  25. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).
  26. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
  27. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.
  28. Общая характеристика восстановления.
  29. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
  30. Тренированность и перетренированность.
  31. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
  32. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
  33. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения. Формы оздоровительной физической культуры.
  34. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.
  35. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
  36. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических

- качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
37. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
  38. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
  39. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике.
  40. Понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости.
  41. Критерии и способы оценки выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости. Взаимосвязь развития выносливости с другими двигательными качествами.
  42. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
  43. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
  44. Основные компоненты физических нагрузок и их влияние на организм человека.
  45. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
  46. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
  47. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
  48. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
  49. Цели и задачи двигательной реабилитации. Лечебная физическая культура.
  50. Лечебная гимнастика при нарушении осанки.
  51. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упраж-

нений.

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

**В критерии оценки уровня подготовки студента по предмету входят:**

- а) уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;
- б) уровень практических умений, продемонстрированный студентом;
- в) уровень знаний и умений, позволяющих решать профессиональные задачи;
- г) обоснованность, четкость, краткость изложения ответов.

*Оценка «5» (отлично)* ставится, если он исчерпывающе знает программный материал, легко выполняет нормативы.

*Оценка «4» (хорошо)* ставится, если он знает весь требуемый программный материал, ориентируется в нем, умело связывает теорию с практикой, выполняет практические упражнения.

*Оценка «3» (удовлетворительно)* ставится, если он демонстрирует формальное усвоение программного материала. При выполнении практических упражнений не умеет доказательно обосновать свои движения.

*Оценка «2» (неудовлетворительно)* ставится, если он демонстрирует незнание большей части программного материала. Не умеет выполнять практические упражнения или выполняет неуверенно, беспорядочно и не полностью.