

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образовательной
деятельности и молодежной политике

/ Воробьева С.Л./

«28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По специальности среднего профессионального образования:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника – бухгалтер

Форма обучения – очная

Ижевск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Цели и задачи учебной дисциплины	4
2	Место дисциплины в структуре ппсэз и требования к результатам освоения учебной дисциплины	5
3	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.1	Количество часов, отводимое на освоение учебной дисциплины физическая культура по семестрам:	7
3.2	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.	7
3.3	Тематический план и содержание учебной дисциплины «физическая культура»	9
4	Образовательные технологии	18
4.1	Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях	18
4.2	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	18
5	Оценочные средства для текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	19
5.1	Контроль и оценка освоения дисциплины	19
6	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	24
6.1	Основная литература	24
6.2	Дополнительная литература	25
6.3	Перечень интернет-ресурсов	27
6.4	Методические указания по освоению дисциплины	27
6.5	Перечень информационных технологий, включая перечень информационно-справочных систем (при необходимости)	28
7	Материально-техническое обеспечение дисциплины	28
	Лист согласования	30
	Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	31

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Достижению целей предусматривается решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессиональной физической подготовки;

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности

обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических заданий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной подготовленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся учреждений СПО в программу включены обязательные виды спорта - легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства,
ОК 08.	эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина – «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки и профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения СПО на базе основного общего образования получением среднего общего образования (ППССЗ) специальность «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»:

- максимальная учебная нагрузка: 120 часов;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка: 116 часов: из них 116 часов – практическая часть. Самостоятельная работа - 4 часа

3.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.

№ п/п	Виды учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
	в том числе:	
4	I. Практическая часть:	116
	Легкая атлетика	46
	Гимнастика	20
	Баскетбол	20
	Волейбол	10
	Лыжная подготовка	20
	Итоговая аттестация <i>в форме зачетов</i>	

Итоговая аттестация осуществляется в форме контроля и оценок результатов освоения учебной дисциплины преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

3.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов
<p>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Тематика практических работ: <i>Техника выполнения специальнобеговых упражнений</i> <i>Техника выполнения бега на короткие дистанции</i> <i>Техника выполнения стартового разгона, бега по дистанции, финиширования</i> <i>Техника выполнения бега с низкого старта</i> <i>Бег 100 м с учетом времени</i> <i>Техника выполнения бега на средние дистанции</i> <i>Бег 1000 м с учетом времени</i> <i>Техника выполнения метания гранаты</i> <i>Техника выполнения прыжка в длину с места</i> <i>Техника выполнения прыжка в длину с разбега</i> <i>Техника выполнения бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка до 3000 м.</i> <i>Эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400 м. Техника приема и передачи эстафетной палочки.</i></p>	<p>68</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Тематика практических работ:</p>	<p>30</p>

	<p><i>Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i> <i>Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа</i> <i>Развитие гибкости</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Развитие мышц брюшного пресса</i> <i>Упражнения для силы мышц брюшного пресса</i> <i>Развитие силы мышц ног</i> <i>Прыжки на скакалке, приседания</i> <i>Развитие выносливости</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i></p>	
Волейбол	<p>Содержание учебного материала. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Тематика практических работ: <i>Техника передвижений</i> <i>Упражнения волейболиста</i> <i>Техника передач</i> <i>Выполнение передач</i> <i>Техника подач</i> <i>Выполнение подач</i> <i>Техника нападающего удара, блокирование</i> <i>Выполнение прыжковых упражнений</i> <i>Учебная игра.</i> <i>Зачётное занятие</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i></p>	30
Баскетбол	<p><u>Содержание учебного материала:</u> <u>Ведение мяча</u> – с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. <u>Передачи мяча</u> – двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, сверху, «крюком», снизу, сбоку; скрытая передача за спиной. <u>Стойки игрока</u> – передвижения, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног</p>	30

	<p>во время перемещений, остановок) <u>Техника штрафных бросков</u> – подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног); траектория полета мяча. Техника броска мяча в корзину на два шага. Тематика практических работ: <i>Техника бросков мяча в кольцо</i> <i>Силовые упражнения</i> <i>Техника ведения и бросков мяча в движении</i> <i>Прыжковые упражнения</i> <i>Тактика игры в защите</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Тактика игры в нападении</i> <i>Упражнения для развития силы</i> <i>Учебная игра</i> <i>Упражнения на гибкость и растяжку</i></p>	
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Тематика практических работ: <i>Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</i> <i>Техника попеременных ходов</i> <i>Техника одновременных ходов</i> <i>Техника перехода с хода на ход</i> <i>Техника поворотов и торможений</i> <i>Техника преодоления подъёмов</i> <i>Прохождение дистанции 3-5 км на скорость</i></p>	<p>30</p>

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Выбор организационной формы работы, соответствующей типу выполняемого задания, а также эффективное руководство и управление деятельностью студентов, ее регулирование на занятии способствует интенсификации процесса обучения.

В процессе преподавания данной дисциплины используются как классические методы обучения (лекции, практические работы), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя (рефераты, доклады, творческие отчеты), которые направлены на развитие творческих качеств студентов и на поощрение их интеллектуальных инициатив.

4.1 ИНТЕРАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
3,4,5,	ПР	Игровое проектирование: - разбор проведенной игры; - участие в веселых стартах (в составе своей команды преодолевают препятствие или другое задание) - участие в эстафете; - участие в соревнованиях по перетягиванию каната; - на занятиях аэробикой: выполнение задание в парах, в особенности при выполнении силовых упражнений и танцевальных видах. аэробика: - каждая группа студентов, являясь своеобразной командой, составляет свое танцевальное выступление; - любая спортивная игра. Студенты вписываются в «образ» и решают конкретные «ситуации» (забить мяч, произвести «подачу» и т.п.).	72
Итого:			72

4.2 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»
2. Вопросы по теоретическому разделу приведенные в приложении к рабочей программе

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов (контрольных работ).

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1 – 4,8	5,2 и	4,8 и	5,9 – 5,3	6,1 и
			17	выше 4,3	5,0 – 4,7	ниже 5,2	выше 4,8	5,9 – 5,3	ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и	8,0 – 7,7	8,2 и	8,4 и	9,3 – 8,7	9,7 и
			17	выше 7,2	7,9 – 7,5	ниже 8,1	выше 8,4	9,3 – 8,7	ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195 – 210	180 и	210 и	170 – 190	160 и
			17	выше 240	205 – 220	ниже 190	выше 210	170 – 190	ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300 -	1100 и	1300 и	1050 -	900 и
			17	выше 1500	1400 1300 -	ниже 1100	выше 1300	1200 1050 -	ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9 – 12	5 и	20 и	12 - 14	7 и
			17	выше 15	9 – 12	ниже 5	выше 20	12 - 14	ниже 7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, количество	16	11 и	8 – 9	4 и	18 и	13 - 15	6 и
			17	выше 12	9 - 10	ниже 4	выше 18	13 - 15	ниже 6

		раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения и лиц с ограниченными возможностями здоровья

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - тест Купера - 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

Темы контрольных работ для студентов с ограниченными возможностями здоровья и освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

4. Организация здорового образа жизни студента.
 5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 6. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
 7. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
 8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
 9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
 10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
 11. История развития физической культуры как дисциплины.
 12. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
 13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
 14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
 15. Основные системы оздоровительной физической культуры.
 16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
 17. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
 18. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
 19. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
 20. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
 21. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
 22. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
 23. Возрастные особенности двигательных качеств
 24. Методики оценки усталости и утомления
 25. Особенности подготовки для приписанных к специальной медицинской группе
 26. Русские национальные виды спорта и игры
 27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
 28. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
 29. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
 30. Национальные виды спорта и игры народов мира
- Примечание: Тему контрольной работы студент выбирает самостоятельно.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1.	Лыжный спорт в аграрном вузе: особенности методика тренировок, значение в подготовке студентов – будущих специалистов для села. Учебное пособие	Моисеев Ю.В.	Ижевск 2012 г.		2,4,6	Портал УдГАУ http://portal.udsau.ru	
2.	Лыжная подготовка студентов в условия обучения в вузе: учебно – методической пособие	Моисеев Ю.В.	Ижевск 2013 г.			Портал УдГАУ http://portal.udsau.ru	
3.	Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов: учебное пособие	Мартъянова Л.Н.	Ижевск 2014 г.			Портал УдГАУ http://portal.udsau.ru	
4.	Фитнес – аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие	Зинкова Н.В.	Ижевск 2014 г.			Портал УдГАУ http://portal.udsau.ru	
5.	Физическая культура и спорт. Курс лекций учебное пособие	Н.А. Соловьев, И.М.Мануров, Ж.П. Микрюкова [и др.]	Ижевск ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2014 г.			Портал УдГАУ http://portal.udsau.ru	
6.	Воспитание физических (двигательных) качеств у студентов с учетом нормативных требований физкультурно – спортивного комплекса ГТО: учебное пособие	Соловьев Н.А. [и др.]	Ижевск 2015г.			Портал УдГАУ http://portal.udsau.ru	
7.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Егоров С.А.	Ставрополь, 2014			http://rucont.ru/efd/304123 ЭБС «Рукопт»	
8.	Методика развития силовых качеств студенток на учебных занятиях по физической культуре в сельскохозяйственных	Дружинина О.Ю.	Ижевск, 2017			Портал УдГАУ http://portal.udsau.ru	

	ВУЗах: учебное пособие					
9.	Физическая культура. Содержание дисциплины для студентов заочной формы обучения: учебное пособие	Соловьев Н.А.	Ижевск, 2017			Портал УдГАУ http://portal.udsau.ru/docs/25102017_22063.pdf

6.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1.	Лыжный спорт: особенности, методика тренировок, лыжный инвентарь: учебно – методическое пособие	Моисеев Ю.В.	Ижевск 2010 г.		2,4,6	Портал УдГАУ http://portal.udsau.ru	

6.3 ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://elibrary.ru>.
2. Интернет-портал ФГБОУ ВО УдГАУ (<http://portal.udsau.ru>);

6.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Перед изучением дисциплины студенту необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, размещенной на портале и просмотреть основную литературу, приведенную в рабочей программе в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». Книги, размещенные в электронно-библиотечных системах доступны из любой точки, где имеется выход в «Интернет», включая домашние компьютеры и устройства, позволяющие работать в сети «Интернет». Если выявили проблемы доступа к указанной литературе, обратитесь к преподавателю (либо на занятиях, либо через портал академии).

Для эффективного освоения дисциплины рекомендуется посещать все виды занятий в соответствии с расписанием и выполнять все домашние задания в установленные преподавателем сроки. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, необходимо подойти к преподавателю и получить индивидуальное задание по пропущенной теме.

Владение компетенциями дисциплины в полной мере будет подтверждаться Вашим владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья,

готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Полученные при изучении дисциплины знания, умения и навыки позволят выпускнику стать конкурентно способным на рынке труда и успешно профессионально реализоваться в широком спектре отраслей.

6.5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

1. ЭБС «Руконт» - <http://rucont.ru/efd/> ресурс
2. Программы MICROSOFT OFFICE
3. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] <http://elibrary.ru>

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра физической культуры располагает необходимой материально-спортивной базой. Имеется:

Спортивная база при 2-м учебном корпусе академии, при которой имеется игровой спортивный зал размером 14×24 м², малый зал для занятий аэробикой, тренажерный зал, 4 раздевалки и др. помещения.

Спортивный комплекс при 3-м учебном корпусе академии, при котором имеется игровой спортивный зал размером 36×24 м², малый зал, тренажерный зал, шахматно-шашечный клуб, благоустроенные раздевалки, др. помещения.

Приспособленный зал для единоборств при 1-м учебном корпусе академии, в котором проводятся учебные и тренировочные занятия по вольной борьбе, дзюдо и самбо, гиревым спортом.

Лыжная база с 200 пар лыж общего пользования и пластиковых – для занимающихся секцией лыжных гонок.

Две спортивные площадки для игры в футбол (при 2-м учебном корпусе и по соседству со студенческими общежитиями по ул. Песочная (д. 44 и 46).

Академия располагается по соседству с ПК и О и большим лесным массивом, которые создает хорошие возможности для занятия легкой атлетикой и лыжным спортом.

На кафедре в достаточном количестве имеются тренажеры, ковры для занятий единоборствами, современные столы для настольного тенниса, мячи, мелкий спортивный инвентарь, спортивная форма.

Имеется около 20 спортивных стендов, в которых отражены различные вопросы работы по физической культуре и спорту.

Имеется необходимая оргтехника: 2 компьютера, аппарат для ксерокопирования и т.п.

Наименование помещений кафедры	Номер	Общая площадь (м²)
1. Кабинет зав. кафедрой.		10 м ²

2. Преподавательские.		44,3 м ²
1.		11,3 м ²
3. Лаборантские мастерские.		
ул. Кирова, 16		
1. Раздевалки.		
	№1	8 м ²
	№2	12 м ²
	№3	10 м ²
	№4	16 м ²
2. Душевая.		17,2 м ²
4. Аудитория для семинарских и практических занятий.		
Спортбаза на ул. Кирова, 16		
1. Спортзалы	с/з	340 м ²
	м/з	84 м ²
	т/з	47 м ²
5. Лаборатории для учебных занятий.		
Спорткомплекс ул. Студенческая, 9		
1. Спортзал игровой		1655 м ²
2. Тренажерный зал №1		66,9 м ²
3. Тренажерный зал №2		71,3 м ²
4. Преподавательская		32,2 м ²
5. Спортклуб		16,8 м ²
6. Кабинет зав.кафедрой		22,9 м ²
7. Шахматный клуб		37,5 м ²
8. Раздевалки	№1	17 м ²
	№2	23,3 м ²
	№3	17,4 м ²
	№4	22,3 м ²
9. Лаборантская		14,6 м ²
10. Лыжная база		150 м ²
11. Приспос. Помещение единоборья (тир)		422 м ²

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине

«Физическая культура»

Специальность
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Достижению целей предусматривается решение следующих **задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессиональной физической подготовки;

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических заданий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной подготовленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся учреждений СПО в программу включены обязательные виды спорта - легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол).

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина – «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки и профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания компетенций

3.1 Описание показателей, шкал и критериев оценивания компетенций

Показателями уровня освоенности компетенций на всех этапах их формирования являются:

1-й этап (уровень знаний):

- знать социальный заказ общества на подготовку специалистов для и понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;

- знать научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;

- знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

2-й этап (уровень умений):

- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;

- уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;

- уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;

- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;

- уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

3-й этап (уровень владения навыками):

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;

- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);

- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;

- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

3.2 Методика оценивания уровня сформированности компетенций в целом по дисциплине

Уровень сформированности компетенций в целом по дисциплине оценивается на основе результатов текущего контроля знаний в процессе освоения дисциплины – как средний балл результатов текущих оценочных мероприятий в течение семестра;

На основе результатов промежуточной аттестации – как средняя оценка входного контроля, контрольных упражнений по физической подготовке и вопросов по теоретическому разделу дисциплины. По итогам изучения дисциплины «Физическая культура» студент сдает дифференцированный зачет.

**4 Типовые оценочные средства для текущего контроля успеваемости,
по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение
самостоятельной работы студентов**

Таблица 1 - Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/в р
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/в р
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Таблица 2 - Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 3 - Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195 – 210	180 и ниже	210 и выше	170 – 190	160 и ниже
			17	240	205 – 220	190	210	170 – 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 - 14	7 и ниже
			17	15	9 – 12	5	20	12 - 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 - 15	6 и ниже
			17	12	9 - 10	4	18	13 - 15	6

		твоо раз (девушк и)							
--	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

5 Вопросы для практических занятий по отдельным видам спорта:

Легкая атлетика

1. Как правильно должна ставиться ступня при беге на грунт:
 1. с пятки
 2. с носка
 3. с передней части ступни

2. Как правильно необходимо держать туловище при беге:
 1. прямо
 2. с наклоном вперед
 3. с наклоном назад

3. Как правильно держать руки при беге:
 1. опустив руки.
 2. согнуть в локтях под прямым углом.
 3. сильно согнуть руки

4. Как правильно дышать при беге:
 1. дышать только через нос
 2. дышать только через рот
 3. дышать только через нос и рот одновременно

5. Что развивает преимущественно аэробный бег (в организме достаточно O₂)
 1. выносливость
 2. скорость
 3. скоростную выносливость

6. Что развивает преимущественно анаэробный бег (в организме недостаток O₂):
 1. выносливость
 2. скорость
 3. скоростную выносливость

7. Что развивает преимущественно бег на коротких отрезках (30-50 м.)
 1. скорость
 2. выносливость
 3. скоростную выносливость

8. Кто развивает преимущественно бег на длинных отрезках (100-200 м);
 1. скорость
 2. выносливость
 3. скоростную выносливость

9. Что развивает преимущественно кроссовый бег (равномерный темп)
 1. скорость
 2. выносливость
 3. скоростную выносливость

10. Дать характеристику положения «Низкого старта»: «На старт», «Внимание», «Марш».
 1. ноги в коленях полусогнуты
 2. ноги в коленях согнуты
 3. ноги в коленях прямые.

11. Положение ног при низком старте по команде «Внимание»:
 1. ноги в коленях полусогнуты
 2. ноги в коленях согнуты
 3. ноги в коленях прямые.

12. Разновидности выполнения техники низкого старта
 1. «Обыкновенный»
 2. «Сближенный»
 3. «Растянутый»

13. После ускорений на длинных отрезках и последующего отдыха при какой частоте пульса необходимо повторять бег:

1. 100 уд. в мин
2. 120 уд. в мин
3. 150 уд. в мин

14. При беге на дистанции на что необходимо делать акцент при дыхании:

1. на вдох
2. на выдох
3. на вдох и выдох одинаково

Лыжный спорт

15. Дать характеристику правильного выполнения ног лыжника при движении по дистанции:

1. согнутые
2. полусогнутые
3. прямые

16. В каком случае дается преимущественно попеременному двухшажному ходу на лыжах:

1. на равнине
2. на спуске
3. при продвижении в «подъеме»

17. В каком случае делать преимущественно одновременным ходам на лыжах при продвижении по дистанции:

1. на равнине
2. на спуске
3. при движении в подъеме

18. Для преодоления крутых подъемов на лыжах какой способ необходимо выбрать в первую очередь:

1. переступанием (ступеньками)
2. елочкой
3. полуюлочкой

Волейбол

20. Линии, которые ограничивают площадку или ее зоны:

1. входят в ее площадь
2. не входят в ее площадь

21. В волейболе допустимо касание сетки:

1. мячом во время подачи
2. игроком во время блокирования
3. игроком во время нападающего удара

22. При счете в партиях (2:2) решающая партия играется:

1. до 15 очков
2. до 20 очков
3. до 25 очков

23. Каждая игровая ситуация начинается с подачи. Разрешение на подачу дает:

1. тренер
2. секретарь
3. судья
4. капитан команды

24. В пятой партии после выигрыша одной из команд производится смена сторон, при счете:

1. 7 очков
2. 8 очков

Баскетбол

25. Пробежка в баскетболе – это:

1. более 3-х шагов
2. более 2-х шагов
3. более 1-го шага

26. Игрока удаляют с площадки при фолах:

1. 4 2.6 3.5

27. В штрафной зоне разрешается находиться (секунд):

1.5 2.10 3.3.

28. Расстояние от пола до баскетбольного кольца составляет:

1. 2.90 2.3.15 3.3.05

29. При нападении время с мячом составляет:

1. 30 сек 2. 24 сек 3.8 сек

6. Темы контрольных работ для студентов с ограниченными возможностями здоровья и освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
4. Организация здорового образа жизни студента.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
6. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
7. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. История развития физической культуры как дисциплины.
12. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
15. Основные системы оздоровительной физической культуры.
16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
17. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
18. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
19. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
20. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
21. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
22. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
23. Возрастные особенности двигательных качеств
24. Методики оценки усталости и утомления
25. Особенности подготовки для приписанных к специальной медицинской группе
26. Русские национальные виды спорта и игры
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
28. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
29. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
30. Национальные виды спорта и игры народов мира