

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

**Физическая культура**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Учебный план 43.02.10\_2022\_T22-3Ф.plx  
43.02.10 ТУРИЗМ

Квалификация **Специалист по туризму**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 212 Виды контроля в семестрах:  
в том числе: зачеты 1  
аудиторные занятия 2  
самостоятельная работа 210

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	10 3/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	210	210	210	210
Итого	212	212	212	212

Программу составил(и):

Преод., Лутцев Руслан Николаевич



Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 ТУРИЗМ (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 г. № 474)

составлена на основании учебного плана:

43.02.10 ТУРИЗМ

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 5.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от 09.06.2022 протокол № 11

Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна



---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **цикловая комиссия ветеринарии и кинологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Коновалова Софья Валерьевна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	<i>Цели:</i> Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	<i>Задачи:</i> Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знать основы здорового образа жизни; Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	ОГСЭ
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК 2.: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</b>	
<b>Знать:</b>	
методы и способы выполнения профессиональных задач	
<b>Уметь:</b>	
выбирать методы и способы для выполнения профессиональных задач - оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач	
<b>Владеть:</b>	
стандартными методами и способами выполнения профессиональных задач, способствующие повышению эффективности и качества их выполнения	
<b>ОК 3.: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</b>	
<b>Знать:</b>	
нестандартные методы и способы выполнения профессиональных задач, способствующие повышению эффективности и качества их выполнения	
<b>Уметь:</b>	
принимать решения для разных ситуаций в профессиональной деятельности - нести ответственность за принятые решения	
<b>Владеть:</b>	
быстрыми и наиболее эффективными решениями в стандартных и нестандартных ситуациях с использованием новейших научных методов и подходов и нести за них ответственность	
<b>ОК 6. : Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</b>	
<b>Знать:</b>	
основные понятия и признаки коллектива и команды - деловое общение - процессы межличностного взаимодействия в коллективе и команде - этапы командной работы	
<b>Уметь:</b>	
работать в коллективе и команде - эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями	
<b>Владеть:</b>	
организацией работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством	
<b>ЛР 1: Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	

**ЛР 3:Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

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

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

**ЛР 6:Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

**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**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

**ЛР 9:Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Тема 1.1 Основы знаний /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

1.2	Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.3	Тема 1.3 Бег 100 метров. Изучение техники эстафетного бега 4*100 метров /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.4	Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10 метров /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.5	Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.6	Тема 1.6 Метание копья /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.7	Тема 2.1 Волейбол. Техника безопасности игры волейбол. Стойка и перемещение волейболиста /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.8	Тема 2.2 Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.9	Тема 2.5 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.10	Тема 2.3 Волейбол. Совершенствование техники приема мяча /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.11	Тема 2.4 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.12	Тема 2.6 Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.13	Тема 2.7 Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.14	Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный лыжный ход /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.15	Тема 3.2 Одновременные лыжные ходы /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.16	Тема 3.3 Свободный стиль /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.17	Тема 4.1 Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

1.18	Тема 1.1 Бег 100 м. на результат. Техника эстафетного бега 4*100, 4*400 м. /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.19	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.20	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.21	Прохождение дистанции до 3 км. Изученными коньковыми ходами /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.22	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.23	Тема 1.2 Челночный бег 3*10м. /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.24	Тема 1.3 Бег на длинные дистанции /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.25	Тема 1.4 Техника выполнения прыжков в длину /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.26	Тема 1.5 Выполнение прыжков в высоту /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.27	Тема 2.1 Волейбол. Техника передачи мяча /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.28	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные) /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.29	Тема 2.2 Волейбол. Совершенствование техники приема мяча /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.30	Тема 2.3 Волейбол Совершенствование подачи мяча /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.31	Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.32	Тема 3.2 Одновременные лыжные ходы /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.33	Тема 3.3 Свободный стиль /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

1.34	Тема 4.1 Гимнастика Техника безопасности на занятиях гимнастикой /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.35	Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.36	Прохождение дистанции до 3 км. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.37	Выполнение подачи мяча в прыжке /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.38	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные) /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.39	Прыжки в длину с разбега /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.40	Тема 4.1 Гимнастика Техника безопасности на занятиях гимнастикой /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.41	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.42	Тема 1.1. Бег 100 м. на результат. Техника эстафетного бега 4*100, 4*400 м. /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.43	Тема 1.2 Бег на длинные дистанции /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.44	Тема 2.1 Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.45	Тема 2.2 Волейбол. Подача мяча по зонам. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.46	Тема 2.3 Мини-футбол. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.47	Техника бега на короткие и средние дистанции /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.48	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	



1.49	Прохождение дистанции до 3 км. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.50	Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.51	Прохождение дистанции до 3 км. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.52	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный лыжный ход /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.53	Тема 3.2. Одновременные лыжные ходы /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.54	Тема 3.3. Свободный стиль /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.55	Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.56	Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.57	Прохождение дистанции до 2 км. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.58	Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.59	Прохождение дистанции до 3 км. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	
1.60	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Сдача контрольных нормативов:

- 1) Бег 100 метров
- 2) Челночный бег 3\*10 метров
- 3) Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
- 4) Прыжок в длину с разбега
- 5) Бег на 3000/2000 метров
- 6) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- 7) Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 8) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

## Примерный перечень вопросов

1. Под физической культурой понимается:  
А) часть культуры общества и человека;  
Б) процесс развития физических способностей;  
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;  
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
2. Результатом физической подготовки является:  
А) физическое развитие;  
Б) физическое совершенство;  
В) физическая подготовленность;  
Г) способность правильно выполнять двигательные действия.
3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?  
А) 1908 год в Лондоне;  
Б) 1912 год в Стокгольме;  
В) 1952 год в Хельсинки;  
Г) 1928 год в Амстердаме.
4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:  
А) координации движений;  
Б) техники движений;  
В) быстроты реакции;  
Г) скоростной силы.
5. Солнечные ванны лучше всего принимать:  
А) с 12 до 16 часов дня;  
Б) до 12 и после 16 часов дня;  
В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;  
Г) с 10 до 14 часов.
6. К циклическим видам спорта относятся :  
А) борьба, бокс, фехтование;  
Б) баскетбол, волейбол, футбол;  
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.
7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?  
А) 1516 год в Германии;  
Б) 1850 год в Англии;  
В) 1896 год в Греции;  
Г) 1869 год во Франции.
8. Главной причиной нарушения осанки является:  
А) малоподвижный образ жизни;  
Б) слабость мышц спины;  
В) привычка носить сумку на одном плече;  
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.
9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:  
А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);  
Б) Иван Поддубный (борьба);  
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);  
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
А) календарь соревнований;  
Б) положение о соревнованиях;  
В) правила соревнований;  
Г) программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:  
А) скоростных упражнениях;  
Б) упражнениях «на гибкость»;  
В) силовых упражнениях;  
Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?  
А) НХЛ;  
Б) НБА;  
В) МОК;  
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?  
А) скоростной спуск;  
Б) конькобежный спринт;  
В) фристайл;  
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?  
А) навыки знаний физических упражнений без травм;  
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;  
В) правильное выполнение упражнений;  
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:  
А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;  
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;  
В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;  
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?  
А) растяжение;  
Б) сокращение;  
В) эластичность;  
Г) постоянность состояния
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:  
А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;  
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;  
В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;  
Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?  
А) 6-ти минутный бег;  
Б) бег на 100 метров;  
В) лыжная гонка на 3 километра;  
Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?  
42 км 195 м;  
Б) 32 км 195 м;  
50 км 195 м;  
Г) 45 км 195 м.

## 5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности

1. Двигательная активность.
2. Профессиональная направленность физического воспитания.
3. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

7. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

8. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

9. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2. Функциональные системы организма.

3. Природные и социально-экологические факторы.

4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

5. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

6. Биологические ритмы и работоспособность.

7. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

8. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

10. Обмен веществ и энергии.

11. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

12. Особенности функционирования центральной нервной системы.

13. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

3. Влияние образа жизни на здоровье.

4. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

5. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.

6. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

7. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

8. Система знаний о здоровье.

9. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

10. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.

11. Способы регуляции образа жизни.

12. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

13. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни

14. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

15. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

16. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

1. Методические принципы физического воспитания.

2. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

3. Этапы обучения движениям.

4. Воспитание физических качеств.

5. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.

6. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

7. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

8. Специальная физическая подготовка.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

10. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

11. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

12. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

13. Значение мышечной релаксации.

14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

15. Формы занятий физическими упражнениями.

16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

17. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Особенности самостоятельных занятий по физической культуре для женщин.

5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

6. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

8. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

9. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

10. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре: питание, питьевой режим, уход за кожей.

11. Гигиенические требования при проведении занятий: место занятий, одежда, обувь, профилактика простудных заболеваний.

12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
13. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: виды диагностики, цели и задачи.
14. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
15. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
16. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Методы самоконтроля при занятиях по физической культуре.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

1. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП: ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
5. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
6. Методика подбора средств ППФП.
7. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
8. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
9. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
10. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста.
11. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета: условия их труда.
12. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
13. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
14. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР.
15. Прикладные виды спорта.
16. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета.
17. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура».

#### 5.3. Фонд оценочных средств

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Алянов Ю.Н., Письменский И.А.	Физическая культура: учебник для СПО	Москва: Юрайт, 2016	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.2	Быченков С.В., Везеницын О.В.	Физическая культура: учебное пособие для СПО	Саратов: Профобразование, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70294.html">http://www.iprbookshop.ru/70294.html</a>
Л1.3	Быченков С.В., Везеницын О.В.	Физическая культура: учебное пособие для СПО	Саратов: Профобразование; Ай Пи Эр Медиа, 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/77006.html">http://www.iprbookshop.ru/77006.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Бакешин К.П.	Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/66829.html">http://www.iprbookshop.ru/66829.html</a>
Л2.2	Карась Т.Ю.	Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО	Москва: Профобразование, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/86140.html">http://www.iprbookshop.ru/86140.html</a>
Л2.3	Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И.	Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019	<a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a>
Л2.4	Садовая С. С.	Физическое воспитание в воспитание в профессиональных образовательных организациях: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018	<a href="https://e.lanbook.com/book/158185">https://e.lanbook.com/book/158185</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
03 В1	Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бицепс «тренажер ноги», велотренажер, гак-машина, тренажер «грудь - сидя», тренажер «Комби», тренажер 1400, тренажер 406, штанга, штанга обр 130 кг, штанга тренировочная - , тренажер «скамья для пресса», тренажер «WELDER 8525»

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

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению 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 выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть

освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «Б» ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Оптимально организованная двигательная деятельность студентов с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом – становлению социальной личности студента. Физическое воспитание данного контингента учащихся ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых студентов. На практических занятиях по физической культуре в СМГ студентам необходимо использовать:

- Гимнастические упражнения (общеукрепляющие и специальные). Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений – избирательное действие на различные системы, затронутые патологическим процессом;

- Дыхательные упражнения (статистические и динамические).

Статистические дыхательные упражнения выполняются в различных исходных положениях в состоянии покоя, т.е. без движения ног, рук и туловища, динамические – выполняются в сочетании с движениями конечностей, туловища и т.д.;

- Порядковые и строевые упражнения организуют и дисциплинируют занимающихся, вырабатывая необходимые двигательные навыки (построение, повороты, ходьба и другие упражнения). Подготовительные или вводные упражнения подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке;

- Корректирующие упражнения уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации отдельных частей тела;

- Упражнения на координацию движения и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата.

Выполняются они в основных исходных положениях, обычной стойки на узкой площади опоры – стоя на одной ноге, на носках, с открытыми или закрытыми глазами, с предметами или без них;

- Упражнения в сопротивлении – способствуют укреплению мышц, повышают их эластичность, оказывают стимулирующее влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ;

- Ритмопластические упражнения.

Начинаются и заканчиваются занятия по физической культуре у студентов подсчетом пульса, частоты дыхания.

Оздоровительный эффект занятий достигается также широким использованием студентами закаливающих факторов. В СМГ «Б» студенты выполняют физические упражнения при частоте пульса не более 120 уд./мин в течение всего учебного года, так как по данным физиологов при данной частоте они способствуют гармонической деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно - двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат. - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).



### 3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

### 4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

### 5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

### 6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

### 7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

#### Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

#### Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

#### Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

#### Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

##### 1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.
3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .
4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

##### 2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.
2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.
2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.