

**Новосибирский техникум железнодорожного транспорта –  
структурное подразделение федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Сибирский государственный университет путей сообщения»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **БД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальностей**

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (для  
железнодорожного транспорта)**

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном  
транспорте)**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

У Т В Е Р Ж Д А Ю  
Заместитель директора по  
учебной работе



Н.О. Ваганова

30 августа 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 13 от 29 сентября 2022 г.). Предназначена для специальностей:

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (для железнодорожного транспорта)

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Организация-разработчик:

Новосибирский техникум железнодорожного транспорта – структурное подразделение ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения»

Разработчики:

Одинцов М.А., преподаватель физической культуры



Шестакова И.В., преподаватель физической культуры



Рекомендована Цикловой комиссией СЭД

Заседание ЦК № 1 от 30 августа 2023 г.

Председатель ЦК Титкова Н.П.



Согласовано:

И.о. заведующей библиотекой

Паничева Е.М.



## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	35

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592).

Предназначена для специальностей:

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Базовая дисциплина общеобразовательного цикла.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов (3 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 59 часов (2 часа в неделю).

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины «Физическая культура» за счёт изменения трудоёмкости необязательных разделов программы.

Настоящая программа является рабочей, и позволяет техникуму в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка ( всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
учебно-тренировочные занятия	<b>114</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
<b>1.</b> Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
Тематический план**

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<p>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:</p> <p>разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного</p>	2	

	<p>успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. упражнений, направленных на укрепление здоровья.</p> <table border="1" data-bbox="481 842 1675 975"> <tr> <td data-bbox="481 842 560 975">1</td> <td data-bbox="560 842 1675 975">Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</td> </tr> </table> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>2</p> <p>4</p>	
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.				

<b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину. практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.	<b>28</b>	<b>2</b>
	2	Техника бега на короткие дистанции.	<b>2</b>
	3	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег на 100м (норматив).	<b>2</b>
	4	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места (норматив).	<b>2</b>
	5	Кросс слабой интенсивности. Подтягивание из виса на высокой перекладине ( девушки низкая) (норматив)	<b>2</b>

	6	Совершенствование бега на длинные дистанции. Кросс 3км юноши, 2км девушки (норматив).	<b>2</b>	
	7	Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег на ровных участках и в гору.	<b>2</b>	
	8	Техника бега на средние и длинные дистанции. Кросс средней интенсивности.	<b>2</b>	
	9	Техника бега на средние и длинные дистанции. Кросс 2км	<b>2</b>	
	10	Техника бега на средние и длинные дистанции. Кросс 3 км	<b>2</b>	
	11	Техника бега по пересеченной местности. Кросс 3 км	<b>2</b>	
	12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кросс 5 км б/у времени.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		<b>19</b>	

<p><b>Тема 2.2</b> <b>Спортивные</b> <b>игры.</b></p>	<p><b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Практические занятия</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</p>	<p>22</p> <p>22</p>	
---	--	---------------------	--

	<p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм</p> <p><b>Баскетбол.</b></p>		
13	Элементы техники в баскетболе: передача, ловля, ведение мяча.	2	
14	Техника ведения мяча на месте и в движении.	2	
15	Техника ведения мяча на месте и в движении. Челночный бег (норматив)	2	
16	Броски мяча с места и в движении. Стритбол .	2	
17	Штрафной бросок. Стритбол.	2	
18	Штрафной бросок. Стритбол.	2	
19	Тактики игры в защите. Виды защиты (зонная, личная ). Стритбол.	2	

	20	Тактики игры в защите. Виды защиты (зонная, личная). Стритбол.	<b>2</b>	
	21	Техника игры в нападении быстрым прорывом. Стритбол.	<b>2</b>	
	22	Тактика игры в нападении быстрым прорывом (с заданием) Стритбол.	<b>2</b>	
	23	Техника игры в нападении быстрым прорывом. Стритбол. Зачет.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		<b>14</b>	

<p><b>Тема 2.3</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.  Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.  Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p><b>Практические занятия</b>  1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.  2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:  -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;  - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>2</b></p>
--	---	------------------	-----------------

	<p>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) гимнастики.</p>		
24	Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (норматив)	2	
25	Строевые упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа (норматив)	2	
26	ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырки вперед и назад.	2	
27	Мост из положения лежа. Наклон вперед (норматив)	2	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	<b>8</b>	
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Лыжная подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная</p>	<b>32</b>	<b>2</b>

	разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		
28	Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом. Подбор и закрепление инвентаря.	2	
29	Техника попеременно двухшажного хода.	2	
30	Техника попеременно двухшажного хода	2	
31	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Ходьба на лыжах 2 км (норматив)	2	
32	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Ходьба на лыжах 3 км (норматив)	2	
33	Техника одновременного одношажного хода.	2	
34	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	2	
35	Техника перехода с одновременного одношажного на одновременный бесшажный ход.	2	
36	Совершенствование техники перехода с одновременного одношажного хода на одновременно бесшажный ход.	2	
37	Техника преодоления подъемов «полуелочкой» и ступающим шагом. Ходьба на лыжах.	2	
38	Совершенствование техники преодоления подъемов «полуелочкой» и ступающим шагом. Ходьба на лыжах.	2	
39	Техника преодоления подъемов «скользящим шагом». Техника спуска :высокая, основная и низкая стойка. Ходьба на лыжах..	2	

40	Совершенствование техники преодоления подъемов скользящим шагом. Техника спуска: высокая, основная и низкая стойка. Ходьба на лыжах.	2
41	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов. Ходьба на лыжах.	2
42	Совершенствование техники преодоление подъемов, спусков, поворотов. Ходьба на лыжах.	2
43	Совершенствование техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах девушки 3 км, юноши 5 км (норматив).	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Катание на лыжах в свободное время.		<b>14</b>
<b>Волейбол.</b>		
44	Техника передачи мяча сверху и снизу. Перемещение.	2
45	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. Перемещение.	2
46	Техника приема и передачи мяча над собой , в парах, группах.	2
47	Совершенствование приема и передачи мяча над собой , в парах, группах.	2
48	Техника подачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подач. Двухсторонняя игра.	2
49	Техника подачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	2
50	Учебно-тренировочная игра.	2

51	Учебно-тренировочная игра в «три касания».	2
52	Совершенствование верхней, нижней, прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра.	2
53	Совершенствование верхней, нижней прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра.	2
54	Закрепление техники нападающего удара. Двухсторонняя игра.	2
<b>Легкая атлетика..</b>		<b>2</b>
55	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кросс 2 км (норматив)	2
56	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кросс 3км (норматив)	2
57	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кросс 5км б/у времени.	2
<b>Гимнастика</b>		<b>2</b>
58	Строевые упражнения. Поднимание ног в висе до верхней перекладины (норматив).	2
59	Зачет. Подведение итогов.	1
<b>Всего</b>		<b>176</b>
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>59</b>

Распределение учебных часов на различные темы программы.

		Аудиторные	Самост.	Всего
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	4	6
2	Лёгкая атлетика	28	18	46
3	Спортивные игры	44	14	58
4	Атлетическая гимнастика	11	9	20
5	Лыжная подготовка	32	14	46
	<b>Итого</b>	117	59	176

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Для прикладной подготовки:**

стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: режим доступа <https://book.ru/book/941740>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: режим доступа <https://book.ru/book/939387>
3. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: режим доступа <https://book.ru/book/940094>

##### **Дополнительные источники:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002-240 с.
2. Баскетбол. Справочник болельщика /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352 с.
3. Волейбол / пер. с англ. Н. А. Чупеева. - М.: Астрель; АСТ, 2010. - 32 с.
4. Теннис / пер. с англ. Л.С. Климовича. - М.: Астрель; АСТ, 2010. -32 с.
5. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО /Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. – М.: Академия, 2006.
6. Энциклопедия для детей. Спорт-2-е изд., испр/ред. коллегия: М. Аксенова, В. Володин, Г. Вильчек и др.- М. Мир энциклопедий Аванта, Астрель, 2008. - 624 с.
7. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (для ссузов): учебник. - М.: Кнорус, 2015. – 366 с.-Режим доступа: <http://www.book.ru/book/916649>

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения</p>

студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

**Гимнастика.**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

**Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

*Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра.

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.

Для оценки прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой.

Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации преподавателю**

Задания для самостоятельной работы раздаются студентам по итогам каждого занятия. Для выполнения самостоятельной работы используются литературные источники, которые приведены в списке основной и дополнительной литературы по дисциплине.

Текущий контроль знаний осуществляется преподавателем, в виде:

- сдача контрольных нормативов
- промежуточного тестирования по отдельным разделам дисциплины.

Итоговый контроль знаний по дисциплине проводится в виде дифференцированного зачета .

### **5.2 Методические рекомендации для студентов**

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку программой дисциплины отводится 59 часов. Данное время студенты планируют по индивидуальному плану, ориентируясь на перечень контрольных вопросов и нормативов, заданий для самостоятельной работы и список учебной литературы, рекомендуемый студентам в качестве основной и дополнительной по соответствующей дисциплине. Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации, помощь в подготовке и др.) и индивидуальную работу студента, выполняемую, в том числе, в компьютерном классе с выходом в Интернет.

Для качественного освоения дисциплины студентам необходимо посещать занятия. Во время практических занятий студенты выполняют общую и специальную физическую нагрузку направленную на развитие определенных качеств( силы, скорости, выносливости, ловкости ) . Формой итогового контроля является дифференцированный зачет. При изучении дисциплины рекомендуется использовать Интернет-ресурсы электронно-библиотечной системы

<https://www.book.ru>.

**Схема подготовки студентов 1 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре**

Периоды учебного года	Семестр	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Тест контроля
Сентябрь-октябрь	I	Легкая атлетика	7	<p>Повышение уровня физической подготовленности.</p> <p>Улучшение техники бега.</p> <p>Формировать схему прыжка.</p> <p>Повышать объём прыжковой нагрузки.</p>	<p>Бег в режиме времени:</p> <p>Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.</p> <p>Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.</p> <p>(из них 10-15% ускоренного бега).</p> <p>Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.</p> <p>Прыжки в длину с места (суммарный метраж)</p>	<p>1. Бег в режиме времени.</p> <p>2. Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).</p> <p>Прыжки в длину с места (от места отталкивания).</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>
		Кроссовая подготовка		<p>Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.</p> <p>Повышение уровня техники бега.</p>	<p>Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.</p>	<p>Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.</p>
Ноябрь - декабрь	I	Баскетбол	11	<p>Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации</p>	<p>Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)</p>	<p>Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение –</p>

					Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов	два шага – бросок одной рукой от плеча)
Декабрь - январь	I	Лыжная подготовка	16	Повышение уровня физической подготовленности. Улучшение техники передвижения на лыжах.	Передвижение на лыжах без учета времени: девушки-3км. Юноши-5км. Имитация лыжных ходов.	Прохождение дистанции по времени: девушки-2км. Юноши-3км.
Февраль март	II	гимнастика	6	Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.	Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) Подтягивание в висе (юноши)
Март-Апрель	II	Волейбол	12	Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений		
Май - июнь	II	Лёгкая атлетика	7	Подготовить к сдаче норматива. Повысить уровень прыжковой подготовки.	Прыжки через скакалку. Выпрыгивание вверх из упора присев.	Прыжки через скакалку (1 мин). Выпрыгивание вверх С взмахом рук (прыгучесть) с

				Улучшить технику выбегания с низкого старта	Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  Выбегания с низкого старта  Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин	места.  Прыжки в высоту с места  Техника выбегания с низкого старта  Бег в режиме времени
		Бег на 100 м, эстафетный бег		Развивать качество быстроты в беге.  Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  Улучшить технику метания.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.	Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега	Бег на 100 м.  Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность
		Метание гранаты				
		Кроссовая подготовка		Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.  Повышение уровня техники бега.	Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

## **6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **6.1 Нормативы для 1 курса (V ступень возраст группы 16-17 лет)**

#### **Лёгкая атлетика**

Испытания (тесты)	Критерии оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 100 м	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
Бег на 2 км	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
Бег на 3 км	15,10	14,40	13,10	б/у времени		
Бег на 5 км	б/у времени					
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	2,0	2,10	2,30	1,60	1,70	1,85
Потягивание из виса на высокой перекладине (девушки подтягивание из виса лежа на низкой перекладине )	8	10	13	11	13	19
Поднимание ног в висе до верхней перекладины (девушки 90°)	3		5	7		
Метание спортивного снаряда весом 700г (девушки 500г)	27	32	38	13	17	21

#### **Баскетбол**

Ведение мяча на месте и в движении	-до уровня бедра - ведение в среднем темпе
Передача мяча в движении в парах (от груди; из-за головы)	-точность передачи -передача без потери мяча
Броски мяча с разных точек (по линии трапеции)	-точность броска
Штрафной бросок ( 5 попыток)	-точность броска
Передача мяча в стену (расстояние 3м, за 30 сек)	-синхронная работа рук, туловища, ног -согласованность действий
Челночный бег (3x10)	8,3      8,0      7,3      9,7      9,3      8,4

## Гимнастика

Строевая подготовка	-точность выполнения команд -синхронность					
Поднимание туловища из положения лежа ( 1мин. )	30	40	50	20	30	40
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	9	10	16
Стойка на лопатках	-вертикальное положение тела					
Мост из положения лежа	-центр тяжести перемещен на руки					
Наклон вперед с прямыми ногами стоя на гимнастической скамейке	6	8	13	7	9	16
Кувырок вперед	- сохранение группировки - сохранение равновесия					
Кувырок назад						

## Лыжная подготовка

Закрепление способов преодоление подъемов, спусков .Виды торможения.	соответствие выбранного способа					
Повторение техники попеременно-двухшажного хода	правильная постановка рук и ног, согласованность действий.					
Повторение техники одновременно-бесшажного хода	правильная постановка рук и ног, согласованность действий.					
Повторение техники одновременно-одношажного хода	правильная постановка рук и ног, согласованность действий.					
- 2 км	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
- 3 км	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
- 5 км	25.40	25.0	23.40	б/у времени		

## Волейбол

Верхняя передача мяча через сетку в парах	-точность передач -выход к мячу -согласованность рук, туловища, ног					
Нижняя передача мяча в парах						
Верхняя прямая подача	-попадание мяча в площадку					
Нижняя прямая подача						
Передача мяча над собой	-высота передачи не менее 1м -синхронная работы рук, туловища, ног. - мяч под прямым углом					
Прямой нападающий удар	Из передачи с 3 зоны					

## **6.2 Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).
5. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Особенности функционирования центральной нервной системы.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.

6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменационной сессии.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

#### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

1. Методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Воспитание физических качеств.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.
7. Продолжительность и интенсивность занятий.
8. Значение мышечной релаксации.
9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Формы занятий физическими упражнениями.

11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
12. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.

## **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.
5. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
6. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
7. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
11. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

## **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
4. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
9. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

## **Тема 8. Виды спорта**

## **Легкая атлетика**

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.
3. Техника низкого и высокого старта.
4. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
6. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

## **Лыжная подготовка**

1. История развития лыжного спорта.
  2. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
  3. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
  4. Классификация лыжных ходов.
  5. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
  6. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
  7. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
  8. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
  9. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
  10. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту.
- Подсчет результатов.
11. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

## **Волейбол (баскетбол)**

1. История развития волейбола (баскетбола) в России.
2. Размеры волейбольной(баскетбольной) площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
4. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
5. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

## **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
7. Определение физического развития.
8. Методы оценки физической работоспособности.

9. Оценка функционального состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
10. Определение физической работоспособности.
11. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
12. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
8. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

### **Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо- климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
7. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **Требования к оформлению реферата по физической культуре**

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 10 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов .
5. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д.
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

## Темы для дополнительного изучения

1. Психопрофилактика стрессов.
2. Аутогенная тренировка.
3. Психофизическая тренировка (по К. Линейка).
4. Психогимнастика М.И. Чистяковой.
5. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний.
6. Психогигиена человека.
7. Культура межличностных отношений и здоровье человека.
8. Коммуникативная толерантность.
9. Самомассаж.
10. Питание и здоровье человека.
11. Вегетарианство.
12. Оздоровительный бег.
13. Производственная гимнастика.
14. Методы оценки и коррекции осанки.
15. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
16. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
17. Физическая культура будущей мамы.
18. Физическая культура в летнем лагере.
19. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
21. Наркомания как социальное зло.
22. Культура интимных отношений.
23. Китайская система оздоровления цигун.
24. Индийская система оздоровления хатха-йога.
25. Авторская система оздоровления П.К. Иванова.
26. Авторская система оздоровления П. Брегга.
27. Авторская система оздоровления К. Купера.
28. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
29. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
30. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
31. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
33. Система семейного воспитания детей Никитиных
34. Профилактика остеохондроза.
35. Авторская система оздоровления (студента).