

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное
автономное образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ



Директор Торгово-
экономического института
/Ю.Л. Александров/
03 2017г.
Торгово-экономический
институт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Красноярск 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Программу составил: преподаватель А.С. Сундуков 
инициалы, фамилия, подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании Совета ОСПО

« 22 » марта 2017 г. протокол № 3

Заведующий ОСПО: Н.С. Зайцева 
инициалы, фамилия, подпись

Дополнения и изменения в учебной программе на 201 __/201__ учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения: _____

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании Совета ОСПО

« ____ » _____ 201 __ г. протокол № _____

Заведующий ОСПО _____
фамилия, инициалы, подпись

Внесенные изменения утверждаю:
Директор Торгово-экономического института:
Ю.Л. Александров _____

фамилия, инициалы, подпись

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Программа учебного курса «Физическая культура» подготовлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. Программа предназначена для студентов очной формы обучения специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании .

Цель дисциплины: Целью физического воспитания будущего специалиста является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности:

- 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.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате изучения дисциплины студент должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ОГСЭ.04.) и направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2 Объем дисциплины

Вид учебной работы		Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия	166	32	26	23	26	32	27
Лекции	2	2					
Практические занятия (ПЗ)	164	30	26	23	26	32	27
Самостоятельная работа	166	32	26	23	26	32	27
Реферат	+	+	+	+	+	+	+
Зачет	+	+	+	+	+	+	+
Всего часов:	332	64	52	46	52	64	54

3 Содержание дисциплины

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лек- ционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час),	Формируемые ком- петенции
			Семинары и/или Практические за- нятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	-	ОК-2, ОК-3, ОК-6
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	4	-	-	ОК-2, ОК-3, ОК-6
3	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характе-	-	4	-	-	ОК-2, ОК-3, ОК-6
4	Массаж и самомассаж при физическом и ум- ственном утомлении.	-	4	-	-	ОК-2, ОК-3, ОК-6
5	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	-	-	-	6	ОК-2, ОК-3, ОК-6

6	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	-	-	-	6	ОК-2, ОК-3, ОК-6
7	Баскетбол	-	20	-	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6
8	Волейбол	-	20	-	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6
9	Настольный теннис	-	20	-	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6
10	Атлетическая гимнастика	-	20	-	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6
11	Фитнес	-	18	-	18	ОК-2, ОК-3, ОК-6
12	ОФП	-	22	-	22	ОК-2, ОК-3, ОК-6
13	СФП	-	18	-	18	ОК-2, ОК-3, ОК-6
14	Подвижные игры	-	16	-	16	ОК-2, ОК-3, ОК-6
	Итого	2	166		166	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий ¹	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	<i>Раздел 1</i>	<p><i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	2
ИТОГО			2	-

¹ В случае применения ЭО и ДОТ после наименования занятия ставится звездочка «*» с указанием места проведения занятия: (А) – в аудитории, (О) – онлайн занятие в ЭИОС.

3.2 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий ²	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	Раздел 1	<i>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</i> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	4	-
2	Раздел 2.	<i>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</i> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	4	
3	Раздел 3.	<i>Основы методики самомассажа</i> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	4	
4	Раздел 4.	<i>Баскетбол</i> Техника передвижений; техника владения мячом; броски в корзину; выбивание; вырывание; перехваты; накрывание; тактика нападения; тактика защиты; рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма.	20	
5	Раздел 5.	<i>Волейбол</i> Техника перемещений; техника владения мячом; техника игры в защите; тактическая подготовка: тактика игры в защите, тактика игры в нападении; рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма.	20	

² В случае применения ЭО и ДОТ после наименования занятия ставится звездочка «*» с указанием места проведения занятия: (А) – в аудитории, (О) – онлайн занятие в ЭИОС.

6	Раздел 6	<i>Настольный теннис</i> Способы держания ракетки; способы перемещения; техника подач; технические приёмы при выполнении атакующих ударов; техника защиты; техника нападения; рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма.	20	
7	Раздел 7	<i>Атлетическая гимнастика</i> С помощью отягощений и тренажеров развитие различных групп мышц: мышц шеи; мышц груди; мышц плечевого пояса, рук; мышц живота; мышц спины; мышц ног.	20	
8	Раздел 8	<i>Фитнес</i> Основные направления фитнес-аэробики: пилатес; калланетика; стретчинг; степ-аэробика; фитбол; танцевальная аэробика.	18	
9	Раздел 9	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i> Подтягивание в висе на перекладине; из вися лёжа; вис углом на гимнастической стенке. Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре на // брусьях; в упоре лёжа; поднятие ног 90° на // брусьях. Упражнения на развитие силы мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса.	22	
10	Раздел 10	<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i> Развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго требованиям избранного вида спорта.	18	
11	Раздел 11	<i>Подвижные игры</i> Игры на занятиях физической культуры; игры для физкультурно-массовых и спортивных мероприятий; игры на местности, военно-спортивные игры; эстафеты.	16	
ИТОГО			166	-

3.4 Лабораторные занятия

Учебным планом не предусмотрено.

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Захарова, Л. В. Физическая культура в системе высшего образования. Ч. 2. Практический аспект [Текст] : учеб. пособие по специальности 050720.65 всех форм обучения / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, Д. А. Шубин ; Краснояр. гос. торгово-эконом. ин-т.- Красноярск : КГТЭИ, 2009. - 310 с.
2. Захарова Л. В. Физическая культура в системе высшего образования [Текст]. Ч. 1.- Красноярск : КГТЭИ, 2009. - 135 с.
3. Лопатина, Т.А. Развитие силы, быстроты, выносливости в процессе самостоятельных занятий [Текст] : учеб. пособие / Т. А. Лопатина, Ю. Е. Лопатин ; Краснояр. гос. архит.-строит. акад.- Красноярск : КрасГАСА, 2006. - 67 с.
4. Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: А. Ю. Осипов, Д. А. Шубин.- Красноярск : СФУ, 2014 Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-208826.pdf>
5. Чикуров, А. И. Развитие гибкости [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. И. Чикуров, В. И. Федоров, Н. М. Малькина ; Гос. ун-т цв. металлов и золота.- Красноярск : ГУЦМиЗ, 2005. - 107 с.
6. Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: А. Ю. Осипов, Д. А. Шубин.- Красноярск : СФУ, 2014. Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-208826.pdf>

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

В соответствии с учебным планом формой контроля по дисциплине «Физическая культура» для студентов является зачет.

Цель зачета: проверка практических навыков и теоретических знаний.

Уровень знаний, умений и навыков студентов при проведении зачета оценивается по двубальной шкале оценками: «зачтено» и «не зачтено».

«Зачтено» выставляется по уровню освоения знаний теоретического раздела и овладения практическими умениями и навыками по разделу программы, разработанной на кафедре.

«Не зачтено» выставляется, если студент не владеет значительной частью материала, допускает принципиальные ошибки, с большими затруднениями выполняет контрольные нормативы.

Перечень контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения :

Баскетбол:

1. Передача мяча от груди;
1. Штрафной бросок мяча;
2. Бросок мяча с точек;
3. Ведение мяча с изменением направления;
4. Челночный бег с ведением мяча;

Волейбол:

1. Верхняя передача мяча, стоя на месте;
2. Верхняя передача мяча в движении;
3. Комбинированная передача;
4. подача мяча через сетку;

ОФП:

1. Подтягивание в висе на перекладине (юн);
2. Подтягивание из виса лёжа (дев);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на // брусьях (юн);
5. Поднимание ног 90° на гимнастической стенке;
6. Поднимание ног 90° на // брусьях (юн);
7. Прыжки на скакалке;
8. Челночный бег;
9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Освобождение от занятий физическим воспитанием может носить только временный характер. Студенты, освобождённые от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают теоретическим и методическим материалом, получают индивидуальные консультации преподавателей кафедры. Они обязаны присутствовать на всех занятиях по расписанию, подготовить реферат по заданной теме и сдать зачет по теоретическому разделу программы.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

7. Байков, Ш. Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации бокс (единоборств) в средних и высших учебных заведениях [Текст] : учебное пособие / Ш. Ш. Байков, В. А. Стрельников, О. А. Донгак ; Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма.- Красноярск : СФУ, 2016. - 283 с. Режим доступа: <http://Lib3.sfu-kras.ru/ft/LIB2/ELIB/b75/i-946057.pdf>
8. Физическое воспитание в вузе на основе силовой подготовки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие [для студентов вузов очной формы обучения, не специализирующихся в области физического воспитания] / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ;

сост. В. И. Грузенкин [и др.].- Красноярск : СФУ, 2015 Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-811644523.pdf>

9. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебное пособие для студентов вузов] / Е. Л. Чеснова.- Москва : Директ-Медиа, 2013. - 159 с. Режим доступа: http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf

Дополнительная литература

10. Муллер, А.Б. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.- Москва : Юрайт, 2013. - 424 с.
11. Киреева, Е. К. Развитие физических качеств и самоконтроль студента в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. К. Киреева ; Сибирский федеральный университет [СФУ].- Красноярск : Сибирский федеральный университет [СФУ], 2011. - 103 с. Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/0233068.pdf>
12. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для студ. вузов по напр. 032100 -"Физическая культура" и по спец. 032101 - "Физическая культура и спорт" / Л. П. Матвеев.- Москва : Советский спорт, 2010. - 340 с. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Г. С. Туманян.- Москва, 2009. - 335 с.

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> - сайт Министерства спорта РФ;

<http://sport-men.ru/> - Обучение игры в баскетбол, технике финиша, технике плавания;

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> - Комплексы ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации; Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; Комплексы упражнений для формирования осанки; Самомассаж с помощью массажера;

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни, активного отдыха и специалистов в области физической культуры.

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в себя следующие разделы и подразделы программы по формированию компетенций:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- **практический раздел** состоит из двух подразделов: учебно-методического и учебно-тренировочного. На практических занятиях предусматривается совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Для этого используются физические упражнения из различных видов спорта: отдельные виды лёгкой атлетики, гимнастики, спортивные игры, лыжный спорт, плавание и др.; упражнения профессионально-прикладной физической подготовки; оздоровительные системы физических упражнений.
- **Контрольный раздел** обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются зачетом по трём разделам: теоретическому, учебно-методическому и учебно-тренировочному.

Теоретические и методические знания, умения и навыки оцениваются по уровню их усвоения и практического использования. Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований и тестов определяются кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов. Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получающие необходимую подготовку. Отметка о зачете вносится в ведомость и в зачетную книжку студента.

Студенты специальной медицинской группы выполняют облегченные нормативы по общей физической подготовке (специально для них разработанные), требования по спортивно-технической подготовке для них снижены.

В конце каждого семестра:

- зачет по физической культуре для студентов основной и специально-медицинской группы, включает в себя:
 1. регулярное посещение занятий по расписанию.
 2. общая физическая и спортивно-техническая подготовка.
 3. жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- зачет по физической культуре для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный период, включает в себя:
 1. регулярное посещение занятий по расписанию;
 2. подготовить реферат по заданной теме;
 3. ответить на вопросы учебно-методического раздела программы.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

9.1. Перечень необходимого программного обеспечения

- Операционная система: Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лиц сертификат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный
- Офисный пакет: Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лиц сертификат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный
- Антивирус: ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 2750 users Лиц сертификат EAV-0189835462 от 10.04.2017;
- Kaspersky Endpoint Security Лиц сертификат 2462170522081649547546 от 22.05.2017

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

- Электронно-библиотечная система «СФУ» [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд СФУ и библиотек-партнеров. – Красноярск, [2006]. – Режим доступа <http://bik.sfu-kras.ru/>
- Электронно-библиотечная система Издательства «Лань» [Электронный ресурс]: база данных содержит коллекцию книг, журналов и ВКР. – Санкт-Петербург, [2011]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>
- Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (ИНФРА-М) [Электронный ресурс]: база данных содержит учебные и научные издания. – Москва, [2011]. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ [Электронный ресурс]: ЭБД содержит около 800 тыс. полных текстов кандидатских и докторских диссертаций на русском языке по всем отраслям наук. – Москва, [1999]. – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>
- Электронно-библиотечная система elibrary [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о научных публикациях на русском языке. – Москва, [2000]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
- Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» [Электронный ресурс]: база данных содержит учебные и научные издания. – Москва, [2011]. – Режим доступа: <http://rucont.ru>

- База данных «Общественные и гуманитарные науки / EASTVIEW» [Электронный ресурс]: база содержит периодические издания по общественным и гуманитарным наукам, журналы по вопросам педагогики и образования. – Москва, [2006]. – Режим доступа: <http://www.ebiblioteka.ru/newsearch/basic.jsp>

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

ОСПО располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы студентов, предусмотренных учебным планом специальности и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения для самостоятельной работы студентов оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (ЭИОС).

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Игровой зал №1 ул. Лиды Прушинской, зд.2	Оборудование: 1. табло универсальное; 2. баскетбольные щиты с кольцами и сетками; 3. волейбольная сетка, стойки; 4. гимнастические скамейки; 5. мячи баскетбольные и волейбольные; 6. скакалки, экспандеры.
2.	Зал аэробики и настольного тенниса № 2 ул. Лиды Прушинской, зд.2	Оборудование: 1.теннисные столы 7 шт; 2.шведская стенка; 3.ковровое покрытие; 4.беговая дорожка; 5.велотренажеры; 6.гимнастические мячи; 7. бодибары, гантели, степы, скакалки, обруч; 8.теннисные ракетки и бадминтон; 9.гимнастические коврики.
3.	Тренажерный зал № 3 ул. Лиды Прушинской, зд.2	Оборудование: 1.гантели, штанги, гири; 2.скамейки для жимки; 3.стойки для жима лежа и приседаний; 4.тренажеры; 5.маты; 6.брусья.

Вопросы для теоретического зачёта по физической культуре

1-й курс

1. Дать определение понятий «физическое воспитание» и «физическая культура» (цели, задачи).
2. Методические принципы физического воспитания (дать характеристику и перечислить).
3. Дать характеристику физическим качествам – сила, гибкость.
4. Дать определение ОФП (цели, задачи).
5. Гигиенические требования при проведении занятий физической культурой: места занятий, одежда, обувь.
6. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
7. Физическая культура и спорт в вузе.
8. Профилактика правильной осанки.
9. Закаливание: значение и виды.
10. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
11. Утомление (определение, виды).
12. Сердечно сосудистая система (строение и функции).
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Что такое разминка?
15. Атлетическая гимнастика.
16. Виды спорта, развивающие выносливость.
17. Характеристика спортивных игр.
18. Физкультурная минутка (цели и задачи).
19. Принцип игры в баскетбол.
20. Размеры баскетбольной площадки.
21. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
22. Правило трёх (3-х) секунд в баскетболе.
23. Правило 24-х секунд в баскетболе.
24. Правило 8-ми секунд в баскетболе.
25. Что такое «Фол»?
26. Судейский состав в баскетболе.
27. Принцип игры в волейбол.
28. Размеры игрового поля в волейболе.
29. Судейский состав в волейболе.
30. Принцип игры в настольный теннис.
31. Оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом.

2-й курс

1. Перечислить методы физического воспитания.
2. Дать определение понятиям: двигательное умение, двигательный навык.
3. Дать характеристику физическим качествам: быстрота, выносливость.
4. Формы и содержание самостоятельных занятий.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

6. Студенческие спортивные соревнования.
7. Врачебный контроль.
8. Гигиенические требования при проведении занятий физической культурой: места занятий, одежда, обувь.
9. Понятие «Здоровья», его содержание и критерии.
10. Физкультурная пауза, физкультурная минутка.
11. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
12. Дать определение СФП.
13. Формы занятий физическими упражнениями.
14. Профилактика плоскостопия (характеристика и средства).
15. Компоненты физической культуры.
16. Дыхательная система.
17. Понятие о грудной клетке и её функциях.
18. Характеристика спортивных игр.
19. Принцип игры в баскетбол
20. Размеры баскетбольной площадки.
21. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
22. Правило трёх (3-х) секунд в баскетболе.
23. Правило 24-х секунд в баскетболе.
24. Правило 8-ми секунд в баскетболе.
25. Что такое «Фол»?
26. Судейский состав в баскетболе.
27. Принцип игры в волейбол.
28. Размеры игрового поля в волейболе.
29. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом.
30. Судейский состав в волейболе.
31. Принцип игры в настольный теннис.
32. Оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом.

3-й курс

1. Дать определение понятию «физическое развитие».
2. Дать определение - физическая подготовленность; перечислить физические качества.
3. Гигиенические требования при проведении занятий физической культурой: места занятий, одежда, обувь.
4. Педагогический контроль.
5. Физическая культура и спорт в вузе.
6. В чём различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью, каких упражнений они развиваются?
7. В чём различие между общей и специальной выносливостью? С помощью, каких упражнений они развиваются?
8. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
9. Нервная система организма.
10. Сенсорные системы организма.

11. Кровь, как физиологическая система организма.
12. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
13. Дать характеристику физическим качествам: координация, сила.
14. Спорт в высшем учебном заведении.
15. Виды спорта, развивающие быстроту и координацию (ловкость).
16. Утренняя гигиеническая гимнастика (характеристика, задачи, средства).
17. Характеристика спортивных игр.
18. Комбинированный (смешанный) способ проведения соревнований по спортивным играм.
19. Принцип игры в баскетбол
20. Размеры баскетбольной площадки.
21. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
22. Правило трёх (3-х) секунд в баскетболе.
23. Правило 24-х секунд в баскетболе.
24. Правило 8-ми секунд в баскетболе.
25. Судейский состав в баскетболе.
26. Принцип игры в волейбол.
27. Размеры игрового поля в волейболе.
28. Оборудование и инвентарь для занятий волейболом.
29. Судейский состав в волейболе.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тематика рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Для студентов, освобожденных (временно) от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» предусмотрены:

- темы рефератов по вопросам изучаемых тем дисциплины;
- 1. Воспитание и развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации) у баскетболистов.
- 2. Перемещения в баскетболе. Техника и методика обучения. (Баскетбол)
- 3. Передача мяча двумя руками. Техника и методика обучения. (Баскетбол)
- 4. Передача мяча одной рукой. Техника и методика обучения. (Баскетбол)
- 5. Броски двумя руками. Техника и методика обучения. (Баскетбол)
- 6. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения. (Баскетбол)
- 7. Индивидуальные действия в защите. Методика обучения. (Баскетбол)
- 8. Индивидуальные действия в защите. Методика обучения. (Баскетбол)
- 9. Групповые действия в нападении. Методика обучения. (Баскетбол)
- 10. Групповые действия в защите. Методика обучения. (Баскетбол)
- 11. Подвижные игры, приближенные к баскетболу.
- 12. Исторический очерк развития баскетбола.
- 13. Развитие баскетбола на современном этапе.
- 14. Развитие баскетбола в Европе.
- 15. Развитие баскетбола в России.
- 16. Правила игры в баскетбол.
- 17. СФП баскетболиста.
- 18. Личная система защиты в баскетболе.
- 19. Оборудование и инвентарь в баскетболе.
- 20. Командные действия в нападении. (Баскетбол)
- 21. Воспитание силы у юных волейболистов. (Волейбол)
- 22. Воспитание ловкости у юных волейболистов. (Волейбол)
- 23. Воспитание быстроты у юных волейболистов. (Волейбол)
- 24. Передача мяча двумя руками сверху в волейболе. Техника и методика обучения. (Волейбол)
- 25. Прием, передача мяча двумя руками снизу в волейболе. Техника выполнения и методика обучения. (Волейбол)
- 26. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования. (Волейбол)
- 27. Верхняя прямая подача мяча в волейболе. Техника выполнения, методика обучения. (Волейбол)
- 28. Прямой нападающий удар в волейболе. Техника выполнения, методика обучения. (Волейбол)
- 29. Блокирование. Техника выполнения, методика обучения. (Волейбол)
- 30. Индивидуальные действия в защите при игре в волейбол. Методика обучения. (Волейбол)

31. Организация и методика проведения соревнований по волейболу. (Волейбол)
32. Оборудование и инвентарь при игре в волейбол. (Волейбол)
33. СФП волейболиста. (Волейбол)
34. Правила игры в волейбол. (Волейбол)
35. Характерные методические особенности гимнастики.
36. Педагогическая и физиологическая оценка основных групп гимнастических упражнений.
37. Значение занятий гимнастикой в режиме учебного дня (формы и методика проведения).
38. Развитие специальных физических качеств.
39. Воспитание морально – волевых качеств средствами гимнастики.
40. Методика развития силы.
41. Методика развития прыгучести.
42. Методика развития гибкости.
43. Методика развития координации и ловкости.
44. Методика развития вестибулярной устойчивости.
45. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание.
46. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.
47. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей их физического совершенствования.
48. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
49. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
50. Социальные функции физической культуры и спорта.
51. Современное состояние физической культуры и спорта.
52. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
53. Характеристика ценностных ориентаций человека на физическую культуру и спорт.
54. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
55. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Понятие «здоровье» его содержание и критерии.
56. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияния на здоровье.
57. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
58. Требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

59. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
60. Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
61. Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека.
62. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития человека. Способы регуляции образа жизни.
63. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.