

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 агрономии и технических специальностей		
Учебный план	21.02.04_2021_T311.osf Землеустройство Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технический		
Квалификация	техник-землеустроитель		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	296	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 3, 5, 6, 7	
аудиторные занятия	148	зачеты с оценкой 4	
самостоятельная работа	148		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	15		20		12		19		8			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	30	30	40	40	24	24	38	38	16	16	148	148
Итого ауд.	30	30	40	40	24	24	38	38	16	16	148	148
Контактная работа	30	30	40	40	24	24	38	38	16	16	148	148
Сам. работа	30	30	40	40	24	24	38	38	16	16	148	148
Итого	60	60	80	80	48	48	76	76	32	32	296	296

Программу составил(и):



Преод., Кусков Павел Викторович _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 21.02.04 Землеустройство (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 485)

составлена на основании учебного плана:

Землеустройство

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:
технический

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2021 протокол № .1

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

цикловая комиссия агрономии и технических специальностей

Протокол от 13.05.2021 протокол № 11

Зав. кафедрой Алексеева Наталья Геннадьевна

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 агрономии и технических специальностей

Протокол от 13.05.2021 г. № 11
Зав. кафедрой Алексеева Наталья Геннадьевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
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; - Основы здорового образа жизни уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	ОГСЭ

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	Раздел 1. 2 КУРС Легкая атлетика						
1.1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале на уроках физической культуры /Пр/	3	2			0	
1.2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции /Пр/	3	2			0	
1.3	Самостоятельная работа. Техника бега на средние и длинные дистанции, бег с препятствиями /Ср/	3	4			0	

1.4	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины /Пр/	3	2			0	
1.5	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений /Пр/	3	2			0	
1.6	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты /Ср/	3	4			0	
1.7	Выполнение прыжков в длину с места, с разбега /Пр/	3	2			0	
1.8	Самостоятельная работа. Прыжки в длину с разбега /Ср/	3	2			0	
1.9	Техника метания копья. Разбег. Финальное усилие. Торможение. /Пр/	3	2			0	
1.10	Техника выполнения тройного прыжка /Пр/	3	2			0	
1.11	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика» /Пр/	3	2			0	
Раздел 2. 2 КУРС Спортивные игры							
2.1	Волейбол. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе /Пр/	3	2			0	
2.2	Волейбол. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки /Пр/	3	2			0	
2.3	Самостоятельная работа. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные) /Ср/	3	4			0	
2.4	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. /Пр/	3	2			0	
2.5	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками /Пр/	3	2			0	
2.6	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол /Пр/	3	2			0	
2.7	Самостоятельная работа. Блокирование, индивидуальное, групповое /Ср/	3	4			0	
2.8	Мини-футбол. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком /Пр/	3	2			0	
2.9	Выполнение ОРУ для развития скоростных способностей /Пр/	3	2			0	
2.10	Самостоятельная работа. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. /Ср/	3	4			0	

2.11	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. /Пр/	4	2			0	
2.12	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений /Ср/	3	2			0	
Раздел 3. 2 КУРС Лыжная подготовка							
3.1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. /Пр/	4	2			0	
3.2	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км. /Ср/	3	4			0	
3.3	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом /Пр/	4	2			0	
3.4	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами. /Пр/	4	2			0	
3.5	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км. Изученными одновременными ходами /Ср/	3	2			0	
3.6	Техника выполнения свободного стиля. Прохождение дистанции /Пр/	4	4			0	
3.7	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км. Изученными коньковыми ходами /Ср/	4	6			0	
Раздел 4. 2 КУРС Общая физическая подготовка (ОФП)							
4.1	Упражнения на перекладине /Пр/	4	2			0	
4.2	Упражнения на брусьях /Пр/	4	2			0	
4.3	Упражнения на гибкость /Пр/	4	2			0	
4.4	Комплекс упражнений в парах /Пр/	4	2			0	
4.5	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий /Пр/	4	2			0	
4.6	Сдача контрольных нормативов по теме гимнастика /Пр/	4	2			0	
4.7	Самостоятельная работа. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении /Ср/	4	6			0	
4.8	Выполнение комплекса ОРУ для мышц живота /Пр/	4	2			0	
4.9	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса /Пр/	4	4			0	
4.10	Выполнение комплекса ОРУ для мышц груди /Пр/	4	2			0	
4.11	Выполнение комплекса ОРУ для мышц спины /Пр/	4	4			0	
4.12	Составление комплекса УГТ и ОРУ /Пр/	4	4			0	

4.13	Самостоятельная работа в течение семестра /Ср/	4	28			0	
Раздел 5. 3 КУРС Легкая атлетика							
5.1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины /Пр/	5	2			0	
5.2	Самостоятельная работа . Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями /Ср/	5	4			0	
5.3	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений /Пр/	5	2			0	
5.4	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты /Ср/	5	4			0	
5.5	Кроссовая подготовка /Пр/	5	4			0	
5.6	Самостоятельная работа. Бег на длинные дистанции /Пр/	5	4			0	
5.7	Выполнение прыжков в длину с места, с разбега /Пр/	5	2			0	
5.8	Самостоятельная работа. Прыжки в длину с разбега /Ср/	5	2			0	
5.9	Выполнения тройного прыжка /Пр/	5	2			0	
Раздел 6. 3 КУРС Спортивные игры							
6.1	Волейбол. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах /Пр/	5	2			0	
6.2	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные) /Ср/	5	4			0	
6.3	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками /Пр/	5	2			0	
6.4	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам /Пр/	5	2			0	
6.5	Самостоятельная работа. Выполнение подачи мяча в прыжке /Ср/	5	2			0	
6.6	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. /Пр/	5	2			0	
6.7	Сдача контрольных нормативов по теме: «Волейбол» /Пр/	6	2			0	
6.8	Мини-футбол. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. /Пр/	6	2			0	
6.9	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей /Пр/	6	2			0	

6.10	Самостоятельная работа. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами /Ср/	5	8			0	
6.11	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений /Пр/	6	2			0	
6.12	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат» /Пр/	6	2			0	
6.13	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение выбрасывания мяча, техника игры вратаря /Пр/	6	2			0	
Раздел 7. 3 КУРС Лыжная подготовка							
7.1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, Прохождение дистанции до 2 км. /Пр/	6	4			0	
7.2	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км. /Ср/	6	8			0	
7.3	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом. /Пр/	6	2			0	
7.4	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами /Ср/	6	4			0	
7.5	Техника выполнения свободного стиля. Прохождение дистанции /Пр/	6	4			0	
7.6	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км. /Ср/	6	6			0	
Раздел 8. 3 КУРС Общая физическая подготовка							
8.1	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГ /Пр/	6	4			0	
8.2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий /Пр/	6	4			0	
8.3	Самостоятельная работа. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГ и ОРУ /Ср/	6	6			0	
8.4	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса /Пр/	6	2			0	
8.5	Выполнение комплекса ОРУ для мышц живота, груди и спины /Пр/	6	2			0	
8.6	Выполнение комплекса ОРУ для мышц живота, груди и спины. Выполнение комплекса ОРУ для мышц ног /Пр/	6	2			0	
8.7	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах /Пр/	6	2			0	

8.8	Самостоятельная работа в течение семестра. Составление и выполнение комплекса УГ и ОРУ /Ср/	6	14			0	
	Раздел 9. 4 КУРС Легкая атлетика						
9.1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. /Пр/	7	8			0	
9.2	Самостоятельная работа. Техника бега на короткие и средние дистанции /Ср/	7	4			0	
9.3	Кроссовая подготовка /Пр/	7	6			0	
	Раздел 10. 4 КУРС Лыжная подготовка						
10.1	Свободный стиль /Пр/	7	2			0	
10.2	самостоятельная работа. Прохождение дистанций различной длины /Ср/	7	12			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 самостраховки, 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 километров;
- 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.Эффективность при функциональном тестировании

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: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

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
5.4. Перечень видов оценочных средств
1) Контрольные нормативы
2) Тест
3) Реферат

6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Adobe Reader
6.3.1.2	Firefox
6.3.1.3	Foxit Reader
6.3.1.4	Google Chrome
6.3.1.5	Internet Explorer/ Edge
6.3.1.6	Яндекс.Браузер
6.3.1.7	ГАРАНТ
6.3.1.8	КонсультантПлюс
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.4	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.5	Гарант
6.3.2.6	КонсультантПлюс

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	Игровая технология	
	Соревновательная технология	
	Здоровьесберегающая технология	

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 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 равновесие 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 с.

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.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд.№ 318. Спортивный зал

Оборудование: Бревно гимнастическое высокое 5 м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр, мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный.

Спортивная площадка

Оборудование: Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин

Ауд. № 03 Тренажерный зал

Оборудование: 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»

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Лыжная комната

Оборудование: Лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки теннисный стол, теннисные ракетки., сетки д/л настольного тенниса

Лыжная комната для горных лыж

Оборудование: Комплект горнолыжный, лыжи горные

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Ауд. 321 Раздевалка

Оборудование: скамьи

Ауд. № 207 Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры, мониторы, системные блоки, телевизор

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

Компас-3D (договор ЗС-16-00121 от 08.11.2016)

SMART Notebook (госконтракт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)

SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)

Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)

LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)

Adobe Reader (лицензия Freeware)

Internet Explorer/Edge (ПОВсоставе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)

Firefox (свободная лицензия GNU GPL)

Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)

7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)

NVDA (свободная лицензия GNU GPL)

Moodle (свободная лицензия GNU GPL)

Б) Налогоплательщик ЮЛ (лицензия Freeware)

В) SimTT Car Simulator (Договор 21 от 15.04.2013)

Панорама (Договор У-02-02/09 от 02-02-2009)

IDC4 PlusTruck (Госконтракт 0512/1 от 05.12.2016)

MapInfoProfessional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)

Ауд. № 209 Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры: мониторы, системные блоки.

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

SmartNotebook (госконтракт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)

GIMP (свободная лицензия GNU GPL)

Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)

SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)

LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)

Adobe Reader (лицензия Freeware)

Internet Explorer/Edge (ПОВсоставе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)

Firefox (свободная лицензия GNU GPL)

Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)

7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)
МойОфис (договор без номера от 19.03.2018)
NVDA (свободная лицензия GNU GPL)
Moodle (свободная лицензия GNU GPL)
B) MapInfoProfessional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)
ArcView GIS (Договор 61/1/3 от 08.12.2014)

Ауд. № 201. Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры, мониторы, системные блоки

Программное обеспечение: KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)

GIMP (свободная лицензия GNU GPL)

Python (свободная лицензия GNU GPL)

LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)

Adobe Reader (лицензия Freeware)

Internet Explorer/Edge (ПО в составе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)

Firefox (свободная лицензия GNU GPL)

Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)

7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)

NVDA (свободная лицензия GNU GPL)

Moodle (свободная лицензия GNU GPL)

Стадион

Оборудование: Беговые и конькобежные дорожки, площадка для волейбола, поле для мини-футбола, площадка для баскетбола, футбольное поле.

Председатель цикловой комиссии

агрономии и технических специальностей



Н. Г. Алексеева