

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Университетский экономико-технологический колледж

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по МНР


А.А. Мирошниченко



УТВЕРЖДАЮ
Директор УЭТК


И.А. Ермачков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности
40.02.04 Юриспруденция

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» Университетский экономико-технологический колледж.

Разработчики:

Е.В. Чубарова, Н.Ю. Семенова, В.Р. Чилов - преподаватели Университетского экономико-технологического колледжа.

Зам.директора по МНР _____ А.А. Мирошниченко



СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.2. Информационное обеспечение обучения	13
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла и частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Особое значения дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающихся умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Умения	Знания
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в т. ч.:	
Теоретические занятия	2
практические занятия	110
Курсовая работа (проект) <i>если предусмотрено для специальности</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Промежуточная аттестация: 3, 4 и 5 семестры - зачет, 6 семестр - в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>если предусмотрено</i>	Объем часов	Формируемые компетенции
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Лекции, теоретические занятия	2	
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ	2	
	Практические занятия	6	
	Ознакомление с техникой выполнения специально – беговых упражнений бегуна.	2	
	Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	
	Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна.	2	
Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2		
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег.	2	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника прыжка в длину с разбега.	2	
	Ознакомление с техникой прыжка.	2	
	Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении. Техника прыжка с места.	2	
Тема 1.4. Техника	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	

эстафетного бега	Техника эстафетного бега.	2	
	Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.	2	
	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.	2	
	Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	
4 семестр			
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	8	
	Техника «Общеразвивающих упражнений».	2	
	Раздельный способ проведения ОРУ.		
	Основные и промежуточные положения прямых рук.	2	
	Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.	2	
	Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа.	2	
	Поточный способ проведения ОРУ.		
Самостоятельная работа обучающихся	1		
Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	1		
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	
	Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических	2	

	упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.		
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)			
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	2	
	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Изучение правил по волейболу.	1	
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Судейство соревнований по волейболу.	1	
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника подачи мяча.	2	
	Ознакомление с техникой подачи мяча.	2	
	Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	4	
	Двусторонняя игра.	2	
	Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Участие в соревнованиях по волейболу.	1		
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)			

Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2	
Тема 4.2. Комбинационные действия	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Изучение комбинационных действий защиты и нападения.	2	
	Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	2	
	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	
5 семестр			
Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры.	2	
	Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	
	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	
Раздел 5. Общая физическая подготовка			
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, Ознакомление скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
Тема 5.2. Профессионально - прикладная	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.	2	

физическая подготовка	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
Раздел 6. Учебно-тренировочный поход			
Тема 6.1. Тактика учебно-тренировочного похода	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	6	
	Отработка техники и тактики передвижения по разным формам рельефа. Приобретение опыта руководства.	2	
	Обучение анализу действий группы в сложных ситуациях (природного характера).	2	
	Приобретение опыта прохождения похода с малосхоженной или незнакомой группой.	2	
6 семестр			
Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	18	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	18	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Технические задания (без физической нагрузки): вязка узлов, оказание доврачебной помощи, зачет по топографии.	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Виды веревки (<i>динамические и статические</i>)	2	
	Бег на месте, ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут.	2	
	Приседание на одной ноге - «Пистолетик». Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, бревно и т.д.).	2	
	Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.	2	
Прыжки в высоту и длину с места и с разбега. Зачет с оценкой	2		
ВСЕГО		116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и технические средства обучения: инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты), туристический инвентарь, информационные стенды, комплект учебно-методического обеспечения дисциплины.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Я-диск.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>— Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине Физическая культура определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Zoom) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной (внеаудиторной) работы. Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности 	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;

	-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	---

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег – 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:
для юношей – подтягивание на перекладине;
для девушек – отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.

3. Тест на общую выносливость:

- для юношей – бег 3000 м;
для девушек – бег 2000 м.

Настоящие тесты принимаются в конце каждого семестра – как определяющие физическую подготовленность студентов за прошедший период.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов в конце обучения

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин.сек)	-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин.сек)	3,20	3,35	4,00	-	-	-
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин.сек)	13	14	15	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднятие туловища из положения лежа на спине (в мин.раз)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Марш-бросок:						
3 км (мин)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-

Перечень вопросов для промежуточной аттестации по учебной дисциплине Физическая культура (для студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине)

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.

3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Принципы физического воспитания.
29. Методы физического воспитания.
30. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
31. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
32. Как определить уровень физической подготовленности?
33. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
34. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
35. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
36. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
37. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

40. Методика воспитание силы.
41. Методика воспитание быстроты.
42. Методика воспитание выносливости.
43. Методика воспитание гибкости.
44. Методика воспитание ловкости.
45. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
46. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
47. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
48. Бег как средство физической культуры.
49. Ходьба как средство физической культуры.
50. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
51. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
52. Плавание как средство физической культуры.