

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»

**Методические рекомендации
по выполнению самостоятельной работы
по физической культуре
для студентов специальной медицинской группы
или освобожденных по состоянию здоровья**

2015г

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой)
комиссией
Протокол №
от _____ 201_ г.

Заместитель директора по УР
_____ В.Б.Семисаженова
« _____ » _____ 201_ г.

Составлена в соответствии с
Государственными требованиями к минимуму содержания
и уровню подготовки
выпускников по специальностям
23.02.03 «Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования»
22.02.06 «Сварочное производство»
13.02.11 «Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта»
15.02.07 «Автоматизация технологических
процессов и производств»
18.02.06 «Химическая технология органических веществ»
13.02.11 «Переработка нефти и газа»

Разработчик:

ГАПОУ СО «ННХТ»

Руководитель физического воспитания,
преподаватель физической культуры Е.А. Нефедова

Рецензенты:

ГАПОУ СО «ННХТ» зам.директора по УР В.Б.Семисаженова

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Карта самостоятельной работы студента.....	5
Порядок выполнения самостоятельной работы (реферат)студентом.....	6
Список рекомендуемой литературы.....	10
Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы	12
Приложения.....	13

ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является вариативной частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по предмету Физическая культура разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Содержание методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы по данной программе соответствует требованиям Государственного стандарта среднего профессионального образования.

По учебному плану в соответствии с рабочей программой на изучение дисциплины Физическая культура, студентами дневной формы обучения предусмотрено

всего 175 часов,

из них теоретических – 10 часов,

практических занятий – 165 часов,

самостоятельных занятий – 58 часов.

Целью методических рекомендаций является обеспечение эффективности самостоятельной работы студентов для совершенствования физической подготовки, улучшению здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачами методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- активизация самостоятельной работы студентов;
- содействие развития физических качеств;
- выработка умений и навыков в различных видах спорта;
- укрепление здоровья.

Функциями методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- определение содержания работы студентов по овладению изучаемого материала;
- установление требований к сдаче контрольных нормативов.

Сроки выполнения и виды отчётности самостоятельной работы определяются преподавателем и доводятся до сведения студентов.

Цель преподавания учебной дисциплина Физическая культура - дать студентам теоретические и практические знания в области физической культуры и спорта.

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура, студент должен:

иметь практический опыт:

- выполнения комплекса упражнений, для самостоятельного развития физических качеств;

- осуществлять совершенствование техники изучаемых двигательных действий.

уметь:

- Использовать физическую оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
- Составлять комплексы упражнений для физических качеств;
- Овладеть основами здорового образа жизни;
- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием организма;

знать:

- основы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Изучение программного материала должно способствовать формированию у студентов общих (ОК) компетенций:

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

ОК 4. Осуществлять поиск и анализ, и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Наименование темы или вопроса	Час	Вид работы	Форма контроля	Дата сдачи
Учебная дисциплина Физическая культура				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	10	Реферат на тему	Устный опрос	
		Приложение 1		
Тема 2.1.. Общая физическая подготовка.	30	Выполнение комплексов упр.	Тестирование на уроках	
		Приложение 2		
		Приложение 3		
		Приложение 4		
Тема 2.3. Легкая атлетика.	36	Совершенствование изученной техники	Тестирование на уроках	
		Приложение 5		
		Приложение 6 Приложение 7		
Тема 2.3. Спортивные игры.	69	Совершенствование изученной техники.	Тестирование на уроках	
		Волейбол		
		Футбол Баскетбол	Приложение 8 Приложение 9 Приложение 10	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.	30	Выполнение изучаемых двигательных действий.	Тестирование на уроках	
		Приложение 11		
Всего:	175 часов			

** - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания тестирование заменяется выполнением реферата по разделу программы недоступному для практического тестирования.*

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОМ

Основная задача учебной дисциплины «Физическая культура» состоит в том, чтобы вооружить будущего студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования к оформлению реферата

Реферат – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

Общие требования

Реферат должен содержать несколько логических частей и иметь определенное оформление.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.

Содержание и оформление разделов реферата

Титульный лист

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам: В верхнем поле, в середине страницы указывается

полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается (приложение 15)

Содержание работы

Содержание реферата оформляется сразу на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Список литературы), необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы. Пример оформления содержания (приложение 16).

Введение

В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.

Основная часть

Основная часть реферата должна представлять последовательное изложение материала, т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1.

Заключение

В данном пункте подводятся общие итоги по исследуемой теме (проблеме).

Литература

Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Обязательным для оформления списка литературы является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике,

например:

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с.Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д. **(приложение 17).**

Оформление текста

1. Для основного текста используется **Times New Roman**, размер шрифта **14**, межстрочный интервал - **1,5**, отступ первой строки абзаца - **1,25**, выравнивание по ширине.

2. Для оформления заголовков глав используется шрифт **Times New Roman**, размер шрифта-**16**, написание - **жирный**, межстрочный интервал - **1,5**, выравнивание по центру. В конце заголовков глав и параграфов точка не ставится.

3. Поля используются: верхнее и нижнее - 20мм, левое - 30мм, правое 15мм.

4. Оформление цитат или сносками по тексту с нумерацией на каждой странице или в квадратных скобках с указанием номера цитируемой книги из списка

литературы и номера страницы - [9, с. 187].

5. Нумерация страниц работы начинается с содержания - **номер страницы 2**, обычно проставляется в правом нижнем углу.

6. Общий объем работы - 10-15 страниц.

Этапы (план) работы над рефератом:

- Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
- Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
- Написать реферат (объем 10-15 листов).
- Составить сообщение на 1-2 минут, ответить на вопросы по реферату.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

оценка «5» - тема раскрыта полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение содержательно (*может сопровождаться электронной презентацией*), студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно, ответил не менее чем на 2 вопроса;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, студент, верно, ответил не менее чем на 1 вопрос.

Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 1-2 минут, затем ответить на вопросы.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2001.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
5. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
6. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Тюмень: издательство «Вектор Бук», 2006. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. — Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
7. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Мавеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
8. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2000.
9. Решетников, И.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2002.
10. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно- методический комплекс для студентов вузов / В.В. Тверских.— Тюмень: издательство ТОГИРРО, 2006.
11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:
12. учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.
13. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с

14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001.

Дополнительная литература

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.: Фи С, 1987.
2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. — М.: ФиС, 1978.
3. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В.С. Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
6. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 1988.
7. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова // Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова.
8. М.: Высш. Шк., 1991.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 1985
10. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура исамообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
11. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 1995.
12. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа, 1989.
13. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1982.
14. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 1996.
15. Выдрин, В.Н. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие / В.Н. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991.

16. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. — М.: Знание, 1990.
17. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И Дубровский. — М.: А: Флинта, 1999.
18. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В. И Дубровский, Н.М. Дубровская. — М.: Знание, 1990.
19. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаев. - Малаховка: МоГИФК,1994.
20. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
21. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа,1978.
22. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич.— М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
23. Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта /Л. Кун. // Пер. с венгр, под общ. ред. В.В. Столбова. — М.: Радуга,1982.
24. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер.— М.: «Шаг», 1993.
25. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. М.:ФиС,1990.
26. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб.: «Лань», 2004.
29. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
30. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Нифонтова Л.Н., Г.В. Павлова. — М.: Советский спорт, 1993.
31. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Зубов. — М.: Знание, 1986.
32. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А Полиевский, И.Д. Старцева. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
33. Пономарев, В.Н. Атлетизм / В.Н. Пономарев, Ю.А. Богащенко. — Красноярск, 1991.

34. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р.Т. Раевский. — М.: Высшая школа, 1985.
35. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. — М.: Знание, 1987.
36. Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. — М.: «КСП», 1995.
37. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986.
38. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986. 35. Теория и методики физического воспитания // Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.
39. Теория спорта // Под ред. Платонова В.Н. — Киев: Виша школа, 1987.
40. Ульянов, В.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И Ульянов. — Часть 1.— Пятигорск: Издательство Пятигорского государственного лингвистического университета — 1997.
41. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие // Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. — СПбГТУ, СПб, 1998.
42. Физическое воспитание. Учебник для студентов высших учебных заведений // Под ред. В.А. Головина. — М.: Высшая школа, 1983.
43. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов.—М.: Физкультура и спорт, 1991г.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
2. <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>
4. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
5. [http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)
6. [http:// 1 september. Ru](http://1september.ru)

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м (юноши и девушки) * - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) * - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки). *
4. Подтягивание на перекладине (юноши). *
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки) *.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки). *
7. Плавание 50 м (юноши и девушки) * - без учета времени.
8. Бег на лыжах (девушки - 2000 м, юноши - 3000м) *- без учета времени.
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки). *
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки). *
11. Метание гранаты (юноши).*

* Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Приложение 1

Темы рефератов по дисциплине физическая культура

Раздел 1: «Основы теоретических знаний».

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гигиена повседневного быта. Основы самоконтроля физкультурника.
3. Рациональное питание
4. Средства и методы сохранения здоровья.
5. Спорт в физическом воспитании студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
6. Физические способности человека и их развитие.
7. Гигиенические основы физических упражнений.
8. Правила и приёмы закаливания.
9. Основы массажа и самомассажа.
10. Основы физической и спортивной подготовки.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
12. Нормы красоты и гармонии тела.
13. Понятие о пропорции и конструкции тела. Типы конституции критерий. Оценки типа конституции. Нормативы пропорционального телосложения.
14. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Здоровье и вредные привычки.
16. Наркотические вещества и их действие на психику.
17. Алкоголь и развивающийся организм.
18. Курение и его воздействие на организм. Осложнения курения.
19. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

20. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Раздел 2: «Лёгкая атлетика».

1. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.
3. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.
5. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Обучение техники бега на 100 метров.
8. Обучение техники прыжков в длину с разбега.
9. Обучение техники метания гранаты.
10. История развития легкой атлетики.
11. Легкая атлетика в системе физической культуры.
12. Техника низкого и высокого старта.
13. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
14. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
15. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

Раздел 3: «Баскетбол».

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Техника игры в защите. Перемещения и противодействия и овладение мячом.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.

Раздел 4: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».

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

Раздел 5: «Лыжная подготовка».

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь. Правила поведения на занятиях
2. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода.
3. Строевые приёмы. Повороты на лыжах.
4. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
5. Техника попеременных и одновременных ходов.
6. Оздоровительное значение лыжного спорта.
7. Обучение техники лыжных ходов.
8. История развития лыжного спорта.
9. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
10. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
11. Классификация лыжных ходов.
12. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).

13. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
14. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
15. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
16. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Раздел 6: «Волейбол»

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в нападении.
3. Техника игры в защите.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Обучение техники подач в волейболе.
9. История развития волейбола в России.
10. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
- 11.3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
12. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
13. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

Раздел 7: «Плавание»

Плавание в системе физического воспитания.

Плавание способом «кроль на груди». Старт.

Плавание способом «брасс». Повороты. Нырание.

История развития плавания.

Общая характеристика стилей плавания.

Плавание в системе физического воспитания.

Правила проведения соревнований по плаванию.

Правила поведения студентов на занятиях по плаванию.

Меры спасения и оказания первой помощи пострадавшему на воде.

Техника и методика обучения плаванию способом "кроль на груди".

Техника и методика обучения плаванию способом "кроль на спине".

Техника и методика обучения плаванию способом "брасс".

Техника и методика обучения плаванию способом «баттерфляй»

Техника и методика обучения стартов в плавании.

Техника и методика обучения поворотов в плавании.

Техника и методика обучения нырянию в плавании.

Обучение техники плавания кролем на груди.

Обучение техники плавания кролем на спине.

Обучение техники плавания брасом.

Раздел 8: «Туризм»

1. История развития туризма.

2. Виды и формы туризма. Организация и проведение турпоходов.

3. Питание в туристском походе. Составление меню. Калорийность продуктов.

4. Организация бивуака в походе. Групповое и личное снаряжение.

5. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Ориентирование по местным признакам.

6. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки.

Техника передвижения и меры безопасности в походе.

Раздел 9: «Физическая культура

в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура личности.
3. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
4. Сущность физической культуры и спорта.
5. Ценности - физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Раздел 10: «Спорт в физическом воспитании студентов»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Система спортивных студенческих соревнований.
5. Международное спортивное движение.
6. Краткая история Олимпийских игр.
7. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

Раздел 11: «Общие знания»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Физическая культура личности.
5. Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры.
6. Развитие силовых качеств у юношей (девушек).
7. Развитие быстроты (скоростных качеств) у юношей (девушек).

8. Развитие выносливости.
9. Развитие гибкости.
10. Международное спортивное студенческое движение.
11. Значение утренней гимнастики в режиме учебного дня студента.
12. Развивающие комплексы упражнений с гантелями (скакалкой)
13. Обучение техники игры в баскетбол.
14. Правила игры в баскетбол.
15. Развитие прыгучести.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

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

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

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.

5. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
6. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
7. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
11. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

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

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально - прикладной, спортивной подготовки студентов.
4. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
9. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности

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

Темы для дополнительного (самостоятельного) изучения

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

29. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
30. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
31. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
33. Система семейного воспитания детей Никитиных
34. Профилактика остеохондроза.
35. Авторская система оздоровления (студента).

Приложение 2

Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

Проснулись... Улыбнитесь. Потянитесь. Отбросьте одеяло, повернитесь с боку на бок. Встаньте. Откройте окно или форточку. Если погода позволяет, занимайтесь на улице.

1. И. п.: о. с. - ходьба на месте с высоким подниманием бедра (35-40 с).
Дыхание свободное.
2. И. п.: о. с. - подняться на носки, руки вверх - вдох. Руки дугами вниз, в и. п. - выдох. (Повторить 6-8 раз.)
3. И. п.: упор присев, левую ногу назад на носок - вернуться в и. п. То же правой ногой. Дыхание свободное. (4 раза каждой ногой.)
4. И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Согнуть руки в стороны - вверх — вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)
5. И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться — вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола - выдох. (Повторить 6 раз.)
6. И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх — и. п. Наклон вправо, руки вверх - и. п. Дыхание свободное. (Повторить 6 раз.)
7. И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону - вдох. То же направо. (Повторить 6 раз.)
8. И. п.: о. с. - руки на пояс. 2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь. Дыхание свободное. (Повторить 16 раз.)
9. 9 И. п.: о. с. - левую ногу вперед на носок, руки вверх - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. То же с правой ногой. (Повторить по 6 раз.)

Приложение 3

Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

1. И. п.: о. с. - ходьба на месте с соблюдением правильной осанки (40 с).
Дыхание свободное.
2. И. п.: о. с. — руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. - выдох.
(Повторить 8 раз.)
3. И. п.: о. с. — руки к плечам. Руки вниз к плечам - в стороны - к плечам.
Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)
4. И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги.
Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)
5. И. п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Дыхание свободное.
(Повторить 8 раз.)
6. И. п.: о. с. - руки на пояс. Левую ногу назад, опуститься на левое колено.
Вернуться в и. п. То же с правой ногой. Дыхание свободное. (Повторить 4 раза.)
7. И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох, вернуться в и. п. - вдох. То же к другой ноге. (Повторить 4 раза к каждой ноге.)
8. И. п.: о. с. - руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. (Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.)
9. И. п.: о. с. - руки к плечам. Левую ногу в сторону на носок, руки вверх - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. (Повторить 4 раза с каждой ноги.)

Приложение 4

Комплекс общеразвивающих упражнений №3

1. Ходьба на месте (30 с).
2. Бег на месте (1 мин).
3. Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)
4. И. п.: о. с. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)
5. И. п.: о. с. - руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу. (Повторить по 16 раз.)
6. И. п.: о. с. - руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч.
Счет: 1,2- разведение согнутых рук перед собой;
3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны;
5,6- разведение согнутых рук перед собой;
7. 8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны. (Повторить 8 раз.)
7. И. п.: о. с. - руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз).
8. И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч.
С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)
9. И. п.: о. с.- тоже. Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (Повторить 16 раз.)
10. И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)
11. Бег 200 м. Темп средний.

Приложение 5

Тестовые задания для совершенствования изученной техники бега

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Бег 50 метров (сек.)	Спорт. зал	7,2 сек.	7,4 сек.	7,6 сек.
2	Бег на общую выносливость (без учета дистанции)	Спорт. зал	25 мин.	20 мин.	15 мин.

** - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Упражнения для совершенствования техники бега на различные дистанции:

1. Бег 200м.
2. Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левом, правой ноге (по 10 мин).
3. Бег 100м.
4. Руки в стороны, сжать кулаки. Круговое вращение вперед-назад. (Повторить по 16 раз.)
5. Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы по 10 м (2 серии).
6. Бег 100м.
7. Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м (2 серии).
8. Бег приставным шагом, левым, правым боком вперед (по 30 мин).
9. Бег крестным шагом правым и левым боком.
10. Бег с высоким подниманием бедра.
11. Бег с захлестыванием голени
12. Ходьба с выпадами вперед.
13. Приседание 15-20 раз

Приложение 6

Тестовые задания для совершенствования изученной техники прыжка в длину

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Прыжок в длину с места (см)	Спорт. зал	210см.	205см.	200см.

** - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Упражнения для совершенствования техники прыжкам в длину:

1. Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.
2. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребающим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперёд – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочерёдно делают мах вперёд – вверх.
3. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперёд – вверх.
5. Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.
6. Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.
7. Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад
8. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперёд

Приложение 7

Тестовые задания для совершенствования изученной техники метания гранаты

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Метание гранаты (м)	Спортивная площадка	30	25	20

** - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Упражнения для совершенствования техники метания гранаты:

Методические указания по метанию гранаты.

При выполнении данных упражнений, обратите внимание на то, чтобы пр. рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метящей руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения:

- 1 Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.
- 2 Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.
- 3 Метание гранаты с четырех бросковых шагов.
- 4 Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).
- 5 Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.
- 6 Овладение держанием и захватом гранаты.
- 7 Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.
- 8 То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

Приложение 8

Тестовые задания для совершенствования изученной техники игры в волейбол

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
2.Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
3. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
4. Передачи мяча снизу двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
5. .Подача в зоны 1,6,5 (из 10 подач)	6 раз	4 раз	2 раза
6. Нападающие удары в зоны 1,6,5 (из 10 ударов)	5 раз	3 раза	2 раза

** - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол:

1. Передачи мяча сверху двумя руками над собой 50раз.
2. Передачи мяча снизу двумя руками над собой 50раз.
3. Передачи мяча сверху двумя руками у стены 100раз.
4. Передачи мяча снизу двумя руками у стены 100раз.
5. Передачи мяча сверху двумя руками в парах 50раз.
6. Передачи мяча снизу двумя руками в парах 50раз.
7. подача мяча по зонам 1.6.5.(20 раз)
8. Нападающий удар через сетку по зонам 1.6.5.(20 раз)

Приложение 9

Тестовые задания для совершенствования изученной техники игра в футбол

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Набивание мяча ногой.	50 раз	40 раз	30 раз
2. Набивание мяча головой.	30 раз	20 раз	10 раз
3. Передачи мяча в парах в одно касание	50 раз	40 раз	30 раз
4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м.	30 раз	20 раз	12 раз
5. Штрафные удары по воротам из 10ударовс расстояния 20м.	6 раза	4 раза	2 раза

**- студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Упражнения для совершенствования техники игры в футбол:

- 1.Набивание мяча ногой 50.
- 2.Набивание мяча головой 50раз.
- 3.Передачи мяча в парах в одно касание 50раз.
- 4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м. 50раз.
5. Штрафные удары по воротам из 10 уд. с расстояния 20м x10раз.
6. Ведение мяча с обводкой предметов расставленных на отрезке 60м.
7. Бег 60 мет. 2-3 серии. Интервал отдыха 1мин.
8. Челночный бег 4х 9. 2-3 раза. Интервал отдыха 1мин
9. Прыжок в длину с места 10 раз.

Приложение 10

Тестовые задания для совершенствования изученной техники игры в баскетбол

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Броски по кольцу.	5х5	4х5	3х5
2. Передача мяча двумя руками из-за спины вперед и ловля его	8 раз	6 раз	4 раз
3. Ведение мяча правой и левой рукой (30 метров)	7 сек	10 сек	15 сек
4.Передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.	70 раз	65 раз	60 раз
5. Штрафные броски по кольцу (из 5 бросков)	5	4	3

** - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол:

- 1.Броски по кольцу с разных расстояний.
- 2.Ведение мяча правой и левой руками.
- 3.Передачи мяча в парах от груди 70раз.
- 4.Ведение мяча и бросок по кольцу.
5. Штрафные броски по кольцу
- 6.Бросок мяча по кольцу из-за 6-метровой линии на точность и скорость.
7. Челночный бег 4х9 метров с ведением мяча.
8. Бег на выносливость без учета времени.
9. Бег 50 метров с ускорением.

Приложение 11

Тестовые задания для совершенствования изученной техники упражнений для мышц брюшного пресса

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	Мышцы пресса	Спорт.зал	35	30	25

** - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса:

1. Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и.п. 2-4 серии по 20-40 раз.
2. Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз.
3. Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед – вверх и положить в и.п. То же, но с паузой после разгибания. 3-4 серии по 8-15 раз.
4. Упор сидя, руки сзади (сед на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног(велосипед). 2-4 серии по 10-20 раз.
5. И.п. то же. Поднять ноги под углом 45 градусов и делать круговые движения прямыми ногами. 2-4 серии по 10-20 раз в каждую сторону.
6. Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и.п. 2-4 серии по 8-12 раз.
7. Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движения рывком. 2-3 серии по 8-12 раз.

Приложение 12

Тестовые задания для совершенствования изученной техники упражнений для мышц спины

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	Мышцы спины	Спорт.зал	35	30	25

**- студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц спины:

16. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.
17. Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.
18. И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три - четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).
19. И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.
20. Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз
21. Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.
22. И.п. О.с ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гирями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

Приложение 13

Тестовые задания для совершенствования изученной техники упражнений для мышц рук и плечевого пояса

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	отжимания	Спортив.зал	35	30	25

**- студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса:

8. Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.
9. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.
10. В упоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.
11. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.
12. Из упора присев тремя – четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.
13. Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз
14. Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях. 2-4 серии до отказа.
15. В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.
16. Передвижение на прямых руках в упоре на брусьях. 2-4 серии.

Приложение 14

КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Ф.И.О. _____ гр. _____ курс _____

по специальности: _____

Наименование темы или вопроса	Часов	Вид работы	Форма контроля	Дата сдачи	ОЦЕНКА	Подпись преподавателя
Учебная дисциплина ОДБ.08. Физическая культура						
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	10	Реферат на тему	Устный опрос			
		Приложение 1				
Тема 2.1.. Общая физическая подготовка.	30	Выполнение комплексов упр.	Тестирование на уроках*			
		Приложение 2	Тестирование на уроках*			
		Приложение 3 Приложение 4				
Тема 2.3.Легкая атлетика.	36	Совершенствовани е изученной техники	Тестирование на уроках*			
		Приложение 5 Приложение 6 Приложение 7	Тестирование на уроках*			
		Совершенствовани е изученной техники.	Тестирование на уроках*			
Тема 2.3.Спортивные игры.	69	Приложение 8 Приложение 9 Приложение 10	Тестирование на уроках*			
		Волейбол Футбол Баскетбол	Тестирование на уроках*			
		Выполнение изучаемых двигательных действий.	Тестирование на уроках*			
Тема 2.4.Атлетическая гимнастика.	30	Приложение 11	Тестирование на уроках*			
Всего:	175 часов					

201... - 201...уч.год

** - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

Подпись преподавателя _____
/ _____ /

Приложение 15

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РЕФЕРАТ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на тему : _____

Выполнил:
студент группы _____
Иванов Иван

г.о. Новокуйбышевск

2016

Приложение 16

Содержание

Введение	3
Раздел 1	
1.1.	5
1.2.	7
Раздел 2	
2.1.	15
2.2.	20
Заключение	25
Список используемой литературы.....	29
Приложение.....	30

Литература

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2001.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
4. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
5. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Тюмень: издательство «Вектор Бук», 2006. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. — Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
6. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Мавеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
7. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2000.
8. Решетников, И.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2002.
9. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно- методический комплекс для студентов вузов / В.В. Тверских.— Тюмень: издательство ТОГИРРО, 2006.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001.

Дополнительная литература

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.:Фи С, 1987.

2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. — М.:ФиС,1978.
3. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В.С Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 1988.
6. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова // Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова.
7. М.: Высш. Шк., 1991.
8. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 1985.
9. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 1995.
10. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа, 1989.
11. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина,1982.
12. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 1996.
13. Выдрин, В.Н. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие / В.Н. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991.
14. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. — М.: Знание, 1990.
15. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И Дубровский. — М.: А: Флинта, 1999.
16. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В. И Дубровский, Н.М. Дубровская. — М.: Знание, 1990.
17. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаев. - Малаховка: МоГИФК,1994.
18. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.

19. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа, 1978.
20. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. — М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
21. Кун, Л. Всемирная история физической культуры и спорта / Л. Кун. // Пер. с венгр, под общ. ред. В.В. Столбова. — М.: Радуга, 1982.
22. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. — М.: «Шаг», 1993.
23. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. М.: ФиС, 1990.
24. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей.
25. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005.
26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб.: «Лань», 2004.
27. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
28. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Нифонтова Л.Н., Г.В. Павлова. — М.: Советский спорт, 1993.
29. Остапенко, Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Зубов. — М.: Знание, 1986.
30. Полиевский, С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
31. Пономарев, В.Н. Атлетизм / В.Н. Пономарев, Ю.А. Богащенко. — Красноярск, 1991.
32. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р.Т. Раевский. — М.: Высшая школа, 1985.
33. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. — М.: Знание, 1987.
34. Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. — М.: «КСП», 1995.
35. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986.
36. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина. — К.: Здоровье, 1986. 35. Теория и методики физического воспитания // Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.

37. Теория спорта // Под ред. Платонова В.Н. — Киев: Виша школа, 1987.
38. Ульянов, В.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И Ульянов. — Часть 1.— Пятигорск: Издательство Пятигорского государственного лингвистического университета — 1997.
39. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие // Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. — СПбГТУ, СПб, 1998.
40. Физическое воспитание. Учебник для студентов высших учебных заведений // Под ред. В.А. Головина. — М.: Высшая школа, 1983.
41. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов.—М.: Физкультура и спорт, 1991г.

Интернет-ресурсы:

1. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
2. [http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)