Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Экономика и гуманитарные науки»

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания к практическим занятиям
для студентов направлений

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
09.03.04 «Программная инженерия»
15.03.02 «Технологические машины и оборудование»
15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»
18.03.01 «Химическая технология»
21.03.01 «Нефтегазовое дело»
29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности»

очной формы обучения

**Энгельс 2024**

## Введение

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» преподается для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений института очной формы обучения.

Базовой целью развития физической культуры студента, в широком смысле, является выполнение социального заказа на воспитание гармонично развитой личности путем удовлетворения потребностей данной сферой культуры, разработки ее важнейших характеристик, структуры программ по четырем направлениям развития:

- индивидуально-социализирующему;
- гуманитарно-образовательному;
- инновационно-педагогическому;
- предпринимательскому.

Цели образования, воспитания и развития находятся в динамической связи и при необходимости могут быть построены в различной композиции. К целям образования следует отнести формирование у студентов системы знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, фактами, причинно-следственными связями, закономерностями, принципами, правилами и в теории и в практике физической культуры.

К целям воспитания относится целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры.

Цели развития связаны с всесторонним развитием физических качеств и способностей, укреплением здоровья, совершенствованием телосложения, повышением общей работоспособности, гармоническим развитием интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно - потребностной сфер личности.

Задачи изучения дисциплины:

– выработать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– предоставить знания о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни;

– сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом;

– помочь овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

– выработать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» входит в часть дисциплин по выбору общеобразовательных программ бакалавриата. «Оздоровительная физическая культура» представляет собой уникальную учебную дисциплину, реализация которой проходит, главным образом, во внеаудиторной форме. Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. На данном этапе своего развития студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных комплексов физических упражнений по гимнастике, специальных упражнений по легкой атлетике и наиболее распространенным видам спортивных игр.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:** правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.

**Уметь:** разрабатывать профилактические комплексы упражнений для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии.

**Владеть:** техникой изучаемых физических упражнений, навыками использования средств физической культуры в оздоровительных целях. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности, необходимых в избранной профессии.

**Методические указания к практическим занятиям**
**2 семестр**

**Практические занятия 1-12**
**Баскетбол**

**Содержание занятий.**

Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Техника перемещений (бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом: ловля (двумя руками, одной рукой), передачи (двумя руками сверху, двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча). Броски (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, добивание мяча, бросок в прыжке, бросок в движении штрафные броски). Ведение мяча (на месте и в движении:- правой и левой рукой). Техника игры в защите и нападении. Техника овладения мячом и противодействия: перехват (перехват передачи, перехват при ведении мяча); вырывание (рывком на себя, толчком на противника вперед-вниз); взятие отскока мяча; выбивание (из рук, выбивание при ведение мяча); накрывание; отбивание. Тактика игры. Тактика нападения: индивидуальные действия (без мяча, действия игрока с мячом); групповые действия: взаимодействие двух игроков (передай и выходи, заслон, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон). Командные действия: стремительное нападение (быстрый прорыв, эшелонированный прорыв). Тактика защиты: индивидуальные действия (опека игрока без мяча, действия игрока против игрока с мячом); групповые действия (взаимодействие двух игроков: подстраховка, проскальзывание, переключение); взаимодействие трех игроков. Командные действия: личная защита; зонная защита; подвижная защита (прессинг): личный прессинг, зонный прессинг; смешанная защита. Двухсторонние игры.

Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от тяжести заболевания) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

**Требования:**

1. Знать правила игры, выполнять технику безопасности и самоконтроля.
2. Выполнять контрольные нормативы по элементам техники спортивных игр, технико-практических приёмов игры.
3. Участвовать в соревнованиях по изучаемому виду спорта.

Таблица - Контрольные нормативы по баскетболу:

| № | Задание | Оценка в баллах | Количество попаданий | Оценка за технику |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 5 | 5 | Субъективная преподавателя |
| 2 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 4 | 4 | Субъективная преподавателя |
| 3 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 3 | 3 | Субъективная преподавателя |
| 4 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 2 | 2 | Субъективная преподавателя |
| 5 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 1 | 1 | Субъективная преподавателя |
| 1 | Штрафные броски | 5 | 5 | Субъективная преподавателя |
| 2 | Штрафные броски | 4 | 4 | Субъективная преподавателя |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | Штрафные броски | 3 | 3 | Субъективная преподавателя |
| 4 | Штрафные броски | 2 | 2 | Субъективная преподавателя |
| 5 | Штрафные броски | 1 | 1 | Субъективная преподавателя |

**Практические занятия 13-14**
**Настольный теннис**

**Содержание занятий.**

Овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи мяча. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание. Спортивно - игровая деятельность. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от тяжести заболевания) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля

**Практические занятия 15-16**
**Дартс**

**Содержание занятий.**

совершенствование техники игры. Соревновательная деятельность. Судейство.

**Практические занятия 17-23**
**Общая физическая подготовка**

**Содержание занятий.**

Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах.

Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.

Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения оздоровительно корригирующей направленности, упражнения для профилактики нарушений осанки.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

Специальная физическая подготовка: дыхательная гимнастика, упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса, силы рук и ног: подтягивание на перекладине; поднимание ног из и. п. вис на перекладине; сгибание и разгибание рук на брусьях; поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой; сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку.

Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от тяжести заболевания) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

**Практические занятия 24-32**
**Легкая атлетика**

**Содержание занятий.**

Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 30 м,100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.

Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до З км , для женщин - до 1,5км. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две. Контрольные прыжки. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

## Методические указания к практическим занятиям
## 3 семестр

### Практические занятия 1-10
### Легкая атлетика

**Содержание занятий.**

Формирование физических качеств посредством легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 30 м,100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.

Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до З км , для женщин - до 1,5 км. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-6 м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две. Контрольные прыжки. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

### Практические занятия 11-22
### Волейбол

**Содержание занятий.**

Правила игры в волейбол. Размеры волейбольной площадки и разметка, вес волейбольного мяча. Техника игры: исходные положения (стойки и перемещения), нижняя боковая и прямая подача мяча, верхняя прямая подачи мяча, приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, игра в парах, игры в квадрате. Тактика нападения: тактика подачи, тактика передач, обманы. Тактика защиты: блокирование, прием мяча с подачи и от нападающего удара, страховка. Командные игры по правилам.

Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля

### Практические занятия 23-24
### Настольный теннис

**Содержание занятий.**

Овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи мяча. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

### Практические занятия 25-29
### Общая физическая подготовка

**Содержание занятий.**

Специальная физическая подготовка: дыхательная гимнастика, упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса, силы рук и ног: подтягивание на перекладине; поднимание ног из и. п. вис на перекладине; сгибание и разгибание рук на брусьях; поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой; сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку.

Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах.

Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.

Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения оздоровительно корригирующей направленности, упражнения для профилактики нарушений осанки.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и отдельных групп мышц. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

## Практические занятия 30-32
## Футбол

**Содержание занятий.**

Правила игры в футбол. Разметка игрового поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры без мяча: стойки и перемещения (бег, прыжки, остановки, повороты). Техника игры с мячом: удары по мячу (внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней частью подъема стопы), остановка (прием мяча) катящегося мяча (внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой), Ведение мяча (дриблинг) (носком ноги, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема). Отбор мяча (выпадом, толчком плеча в плечо соперника и подкатом). Обманные движения (финты). Техника игры вратаря (стойка, ловля мяча, отбивание мяча,перевод мяча, овладение мячом, введение мяча в игру). Функции игроков. Тактика нападения (индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия). Тактика защиты (индивидуальные тактические действия, групповые действия в защите, командная тактика защиты). Спортивно - игровая деятельность. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

## Методические указания к практическим занятиям
## 4 семестр

### Практические занятия 1-10
### Баскетбол

**Содержание занятий.**

Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Техника перемещений (бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом: ловля (двумя руками, одной рукой), передачи (двумя руками сверху, двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча). Броски (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, добивание мяча, бросок в прыжке, бросок в движении штрафные броски). Ведение мяча (на месте и в движении:- правой и левой рукой). Техника игры в защите и нападении. Техника овладения мячом и противодействия: перехват (перехват передачи, перехват при ведении мяча); вырывание (рывком на себя, толчком на противника вперед-вниз); взятие отскока мяча; выбивание (из рук, выбивание при ведении мяча); накрывание; отбивание. Тактика игры. Тактика нападения: индивидуальные действия (без мяча, действия игрока с мячом); групповые действия: взаимодействие двух игроков (передай и выходи, заслон, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон). Командные действия: стремительное нападение (быстрый прорыв, эшелонированный прорыв). Тактика защиты: индивидуальные действия (опека игрока без мяча, действия игрока против игрока с мячом); групповые действия (взаимодействие двух игроков: подстраховка, проскальзывание, переключение); взаимодействие трех игроков. Командные действия: личная защита; зонная защита; подвижная защита (прессинг): личный прессинг, зонный прессинг, смешанная защита. Двухсторонние игры. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

### Практические занятия 11-12
### Настольный теннис

**Содержание занятий.**

Овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи мяча. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

### Практические занятия 13-14
### Дартс

**Содержание занятий.**

Совершенствование техники игры. Соревновательная деятельность. Судейство.

### Практические занятия 15-21
### Общая физическая подготовка

**Содержание занятий.**

Специальная физическая подготовка: дыхательная гимнастика, упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса, силы рук и ног: подтягивание на перекладине; поднимание ног из и. п. вис на перекладине; сгибание и разгибание рук на брусьях; поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой; сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку.

Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах.

Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.

Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения оздоровительно корригирующей направленности, упражнения для профилактики нарушений осанки.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и отдельных групп мышц. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

## Практические занятия 22-32
## Легкая атлетика

**Содержание занятий.**

Формирование физических качеств посредством легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 30 м,100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.

Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км , для женщин - до 1,5км. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две. Контрольные прыжки. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

## Методические указания к практическим занятиям

### 5 семестр
### Практические занятия 1-7
### Легкая атлетика

**Содержание занятий.**

Формирование физических качеств посредством легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 30 м,100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.

Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км , для женщин - до 1,5км. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две. Контрольные прыжки. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

### Практические занятия 8-12
### Волейбол

**Содержание занятий.**

Соревновательная деятельность в рамках Спартакиады 3 курса. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо- физических качеств посредством игровых видов спорта.

Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований.

### Практические занятия 13
### Дартс

**Содержание занятий.**

Совершенствование техники игры. Соревновательная деятельность. Судейство.

### Практические занятия 14-16
### Профессионально прикладная физическая культура

**Содержание занятий.**

Формирование психо- физических качеств посредством легкой атлетики.

Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля.

## Методические указания к практическим занятиям
## 6 семестр

### Практические занятия 1-5
### Баскетбол

**Содержание занятий.**

Спортивно-игровая деятельность. Соревновательная деятельность. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо- физических качеств посредством игровых видов спорта. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований.

### Практические занятия 6
### Дартс

**Содержание занятий.**

Совершенствование техники игры. Соревновательная деятельность. Судейство.

### Практические занятия 7-10
### Профессионально прикладная физическая культура

**Содержание занятий.**

Формирование психо- физических качеств посредством посредством элементов легкой атлетики.

Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, ведение Дневника самоконтроля. Судейство соревнований.

### Практические занятия 11-16
### Легкая атлетика

**Содержание занятий.**

Формирование физических качеств посредством легкой атлетики. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 30 м,100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.

Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км , для женщин - до 1,5км. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две. Контрольные прыжки. Для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий (в зависимости от диагноза) освоение практически или теоретически изучаемого материала, ведение Дневника самоконтроля.

Уровень освоения учебных дисциплин студентами определяется по следующим критериям: зачтено, не зачтено.

| Критерий | Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине: |
|---|---|
| Зачтено | выставляется студенту, который:<br>- прочно усвоил предусмотренный программный материал;<br>- свободно оперирует понятиями изучаемой темы, знает роль и значение контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой, знает и выполняет технику безопасности, а также -<br>**для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре**:<br>- ведение дневника самонаблюдения, теоретическое прохождение тем рабочей программы;<br>**- для студентов, относящихся к специальной медицинской группе:**<br>- прохождение программы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;<br>-знание понятий изучаемой темы, технику безопасности, роли и значения контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой;<br>- самостоятельное выполнение самооценки состояния здоровья и образа жизни на основании тестов, функциональных проб, субъективных показателей во взаимосвязи с биосоциальными факторами (возрастом, полом, курсом обучения, специальностью, географией вуза) и личностными ресурсами (местом здоровья в системе ценностей, самоактуализацией и флексибильностью);<br>- приобретение навыков выполнения простейших методов самонаблюдения за состоянием своего здоровья, изменениями, происходящими в функциональных системах под воздействием физических упражнений, составление комплексов физических упражнений различной направленности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**- для студентов основной медицинской группы:**<br>- знание и выполнение техники безопасности;<br>- знание правил игры игровых видов спорта;<br>– регулярное посещение занятий и своевременная сдача контрольных нормативов;<br>**- для студентов спортивных отделений:**<br>- - знание и выполнение техники безопасности;<br>- знание правил игры игровых видов спорта;<br>– полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов;<br>- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности. |
| Не зачтено | выставляется студенту, который не посещал учебные занятия |

Для студентов основного отделения оценочными средствами для проведения промежуточной аттестации выступают тестовые контрольные нормативы. Они являются обязательными для студентов 1- 3 курсов.

Учебные занятия несут в себе оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени усвоения знаний и умений, формирования навыков, состояния и динамики

физического развития, физической подготовленности каждого студента, сформированности компетенций на различных уровнях их формирования.

Перечень оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся включает следующие оценочные средства.

Оперативный контроль предоставляет информацию об освоении студентами практических разделов физической культуры или видов учебно-методической работы.

Текущий контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, темы, вида работы.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность определить практические умения и навыки общей физической подготовленности занимающихся студентов.

По итогам обучения за I семестр студенты получают зачет по физической культуре. Критерием успешности усвоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя на основании оценки по результатам сданных контрольных нормативов, согласно разработанным таблицам. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству баллов, набранных по всем сданным нормативам, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

На 7-8 неделе I-го семестра осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам посещаемости и сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике и гимнастике.

Общая оценка за семестр определяется посещением практических занятий и участием в сдаче контрольных нормативов. Весь учебный материал распределен по модулям. Студенты специального учебного отделения от сдачи контрольных нормативов освобождаются и работают по здоровьесберегающим технологиям, в которых одним из обязательных компонентов является Дневник самоконтроля.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую программу, по окончании семестра сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя по результатам выполнения тестов - контрольных нормативов (Таблица 1) при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на одно очко. Причем, общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое из положительных оценок по трем разделам программы и должна составлять не менее 3,5 баллов.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса тематических рефератов по своему заболеванию.

Тесты-нормативы проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие физическую подготовленность студентов на момент поступления в ВУЗ и в течение семестра, согласно прохождению учебного материала.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую программу, по окончании семестра сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя по результатам выполнения тестов - контрольных нормативов при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на одно очко. Причем, общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое из положительных оценок по трем разделам программы и должна составлять не менее 3,5 баллов.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса тематических рефератов по своему заболеванию.

Тесты-нормативы проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие физическую подготовленность студентов на момент поступления в ВУЗ.

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Оздоровительная физическая культура». Оценочными средствами для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации являются контрольные нормативы по легкой атлетике, общефизической подготовке. Они являются обязательными для студентов основного отделения.

## Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по волейболу (1 и 2 курсы):

| № | Задание | Оценка в баллах | Количество касаний без потери мяча | Оценка за технику |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Передача мяча | 5 | 20 | Субъективная преподавателя |
| 2 | Передача мяча | 4 | 18 | Субъективная преподавателя |
| 3 | Передача мяча | 3 | 16 | Субъективная преподавателя |
| 4 | Передача мяча | 2 | 12 | Субъективная преподавателя |
| 5 | Передача мяча | 1 | 10 | Субъективная преподавателя |
| 5 | Передача мяча | 1 | 10 | Субъективная преподавателя |
| 1 | Подача мяча | 5 | 25 | Субъективная преподавателя |
| 2 | Подача мяча | 4 | 4 | Субъективная преподавателя |
| 3 | Подача мяча | 3 | 3 | Субъективная преподавателя |
| 4 | Подача мяча | 2 | 2 | Субъективная преподавателя |
| 5 | Подача мяча | 1 | 1 | Субъективная преподавателя |

Контрольные нормативы по баскетболу (1 и 2 курсы):

| № | Задание | Оценка в баллах | Количество попаданий | Оценка за технику |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 5 | 5 | Субъективная преподавателя |
| 2 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 4 | 4 | Субъективная преподавателя |
| 3 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 3 | 3 | Субъективная преподавателя |
| 4 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 2 | 2 | Субъективная преподавателя |
| 5 | ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов): | 1 | 1 | Субъективная преподавателя |
| 1 | Штрафные броски | 5 | 5 | Субъективная преподавателя |
| 2 | Штрафные броски | 4 | 4 | Субъективная преподавателя |
| 3 | Штрафные броски | 3 | 3 | Субъективная преподавателя |
| 4 | Штрафные броски | 2 | 2 | Субъективная преподавателя |
| 5 | Штрафные броски | 1 | 1 | Субъективная преподавателя |

**Контрольные нормативы (тесты)**

| **Виды упражнений** | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Бег 100м** | | 15,7 | 16,7 | 17,5 | 18,0 | 18,7 | 13,2 | 13,6 | 15,0 | 14,4 | 14,6 |
| **Бег 2-3км** | | 18 минут - сдано | | | | | | | | | |
| Сгибание рук на скамейке (Ж) | Подтягивание на перекладине (М) | 20 | 18 | 16 | 14 | 10 | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| Наклоны туловища (Ж) | Подтягивание ног (М) | 60 | 50 | 45 | 30 | 20 | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Прыжки со скалкой (Ж) | Сгибание рук на брусьях (М) | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Длина с места | | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 215 |

| ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНОК | | | |
|---|---|---|---|
| Оценка тестовая ОФП | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в очках | 2.0 | 3.0 | 3.5 |

**Требования для студентов 1 курса,**
**не получивших зачет по летней сессии в установленные учебным отделом сроки**

**Для получения зачета студентам основной группы необходимо:**

1. Предоставить сведения об отработке пропущенных занятий.

2. Подготовить презентации по темам несданных контрольных нормативов, которые выполняли студенты, посещавшие занятия, в учебном процессе. Свои фотографии техники выполнения вставляете в текст.

Темы контрольных нормативов (выбираете то, что не сдано вами):

- подтягивание - юноши, сгибание рук на гимнастической скамейке – девушки: (сила мышц плечевого пояса) (фотографии ваши вставляются в презентацию);

- поднимание ног в висе - юноши, поднимание туловища из положения лежа на спине - девушки (пресс - сила мышц живота), фотографии ваши вставляются в презентацию;

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами – юноши, девушки (прыгучесть - скоростно-силовые способности) фотографии исходного положения и приземления вставляются в презентацию);

- сгибание рук на брусьях юноши (сила мышц плечевого пояса); прыжки через скакалку девушки (сила мышц ног, координация): фотографии ваши вставляются в презентацию;

- техника бега на длинные дистанции (выносливость) - юноши, девушки: фотографии ваши вставляются в презентацию - старт, бег по дистанции, постановка стопы на грунт, работа рук, финиширование;

- специальные беговые упражнения - 10 упражнений юноши, девушки: (видео выполнения вами спецбеговых упражнений, которые выполняли студенты, посещавшие занятия, в учебном

процессе. Начало видео: представляетесь, перечисляете все специальные беговые упражнения, их роль и значение, затем перед практическим выполнением называете каждое упражнение (технику выполнения и возможные ошибки) расстояние 10 метров. Схема: название - возможные ошибки - практическое выполнение вами.

Структура презентаций:

1.Введение - это важная часть, в которой необходимо написать, почему студент выбрал данную тему.

2.Основная часть.

3.Выводы и заключение.

4.Список литературы.

Пример содержания основной части по темам:

- подтягивание - юноши, сгибание рук на гимнастической скамейке – девушки;
- поднимание ног в висе - юноши, поднимание туловища из положения лежа на спине - девушки (пресс - сила мышц живота):
- сгибание рук на брусьях юноши, ((сила), прыжки через скакалку девушки сила мышц ног:

1.Определение физического качества – сила.

2.Техника выполнения упражнения:

- каким должен быть хват;
- исходное (стартовое) положение;
- как подниматься;
- как опускаться;
- как отдыхать;
- как дышать;
- возможные ошибки;
- норматив;
- противопоказания и техника безопасности.

3. Методы развития физического качества:

- перечислить методы;
- описать рекомендуемые подводящие и подготовительные упражнения.

4. Обучение и тренировка.

Пример содержания основной части по теме: Техника бега на длинные дистанции – выносливость.

1.Определение физического качества – выносливость.

2. Техника выполнения упражнения:

- исходное (стартовое) положение;
- как дышать;
- возможные ошибки;
- норматив;
- противопоказания и техника безопасности.

3.Тактика выполнения упражнения:

4. Методы развития физического качества – выносливость:

- перечислить методы;
- описать рекомендуемые подводящие и подготовительные упражнения.

5. Обучение и тренировка.

6. Норматив, противопоказания и техника безопасности

**Для получения зачета студентам 1-3 курсов специальной медицинской группы необходимо:**

1. Предоставить сведения об отработке пропущенных занятий.

2. Отчитаться по Дневнику Самоконтроля

Далее:

1. Студентам 1 курса подготовить презентации по темам со своими фотографиями:

- моя утренняя гимнастика (значение, методика составления, комплекс упражнений с учетом отклонений в состоянии здоровья);
- моя лечебная гимнастика (по своему заболеванию). Значение, методика составления, сделать ссылку на первоисточник.

**Вопросы для зачета**

**Задания итоговой аттестации для студентов 1-го курса специальной медицинской группы**

1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:
а) 9 ступеней;
б) 11 ступеней;
в) 12 ступеней.

2. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:
а) положение о ВФСК ГТО;
б) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

3. Испытание «Бег на 60 метров» выполняется:
а) с низкого старта;
б) с высокого старта;
в) с низкого или высокого старта.

4. Испытание «Плавание» проводится на дистанциях:
а) 10, 15, 25, 50 метров;
б) 10, 25, 50 метров;
в) 10, 25, 50, 100 метров.

5. Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности:
а) физическая подготовленность;
б) физическое развитие;
в) физическое совершенство;
г) физическая подготовка.

6. Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанными программой действиями (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки:
а) методы строго регламентированного упражнения;
б) игровой метод;
в) соревновательный метод;
г) метод воспитания личности.

7. Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является:
а) интервальная тренировка;
б) метод повторного выполнения упражнений;
в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;

8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:
а) метод интервального упражнения;
б) метод повторного упражнения;
в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

9. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности:
а) метод равномерного упражнения;
б) игровой метод;
в) соревновательный метод.

10. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия:
1 - бег;
2 - упражнения для мышц ног;
3 - упражнения для мышц туловища;
4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
5 - ходьба с дыхательными упражнениями;
6 – прыжки

11. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:
а) положение о ВФСК ГТО;
б) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

12. Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к:
а) обязательным испытаниям;
б) испытаниям по выбору;
в) военно-прикладным испытаниям.

13. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе
а) сила
б) выносливость
в) ловкость
г) быстрота

14. Выносливость человека не зависит от :
а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
б) быстроты двигательной реакции
в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

15. Под силой как физическим качеством понимается:
а) способность поднимать тяжелые предметы
б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

16. Под быстротой как физическим качеством понимается:
а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
в) способность человека быстро набирать скорость

17. Что называется осанкой:
а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
в) привычная поза человека в вертикальном положении
18. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:
а) 85-90 уд./мин.
б) 80-84 уд./мин.
в) 60-80 уд./мин.

19. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:
а)180-200 уд/мин
б)170-180 уд/мин
в)140-160 уд/мин

20. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был до начала урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка:
а) мала и её следует увеличить;
б) переносится организмом относительно легко;
в) достаточно большая, но её можно повторить;

Критерии оценки
100 % правильных ответов – 5,
85% -4 ,
75% - 3.

**Таблица 1 – Задания итоговой аттестации для студентов 2-го курса специальной медицинской группы**

| № | Задания /вопрос |
|---|---|
| 1 | Билет № 1<br>1.Техника игры в волейбол: виды подач. Техника выполнения.<br>2.Техника игры в баскетбол: основные виды и приемы перемещений.<br>3.Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «На море». |
| 2 | Билет № 2<br>1.Перечислите легкоатлетические упражнения, включенные в вашу возрастную ступень комплекса ГТО.<br>2.Техника и тактика игры в баскетбол: «быстрый отрыв»<br>3.Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры». |
| 3 | Билет № 3<br>1.Научное определение понятия «Физическое воспитание».<br>2.Назовите основы техники бросков мяча в корзину.<br>3.Умение работы в коллективе и с коллективом: Проведите с группой комплекс упражнений для развития гибкости. Ваш тест на гибкость по комплексу ГТО. |
| 4 | Билет № 4<br>1.Назовите разделы техники игры в баскетбол. |

| | |
|---|---|
| | 2.Прикладное значение плавания в жизни человека. Можно ли самому научиться плавать. Норматив по комплексу ГТО.<br>3.Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения вводной части урока. Проведите с группой урочную разминку. |
| 5 | Билет № 5<br>1.Перечислите основные положения «Ответственность самих занимающихся на занятиях по дисциплине Физическая культура».<br>2.Подводящие упражнения для освоения стартового разгона в беге на короткие дистанции.<br>3.Умение работы в коллективе и с коллективом: Обозначьте цель и основные положения методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведите с группой комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. |
| 6 | Билет № 6<br>1.Чем ходьба отличается от бега. Виды ходьбы. Постановка стопы на грунт. Работа рук.<br>2.Техника передвижения на лыжах. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожении.<br>3. Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения комплекса упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки. Проведите комплекс упражнений на восстановление дыхания. |
| 7 | Билет № 7<br>1. На сколько частей принято условно подразделять технику бега на короткие дистанции.<br>2.Физическое качество: быстрота. Упражнения для развития быстроты. Контрольное тестирование по комплексу ГТО.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение. |
| 8 | Билет № 8<br>1.Обозначьте цель блока понятий «Ответственность самих занимающихся».<br>2. Физическое качество: выносливость. Основные правила развития этого качества в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения для развития выносливости. Что входит в тестирование по комплексу ГТО.<br>3.Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой гимнастику для глаз «На море». |
| 9 | Билет № 9<br>1.Цель общеразвивающих упражнений.<br>2.Физическое качество: сила. Упражнения для развития силы. Контрольное тестирование по комплексу ГТО.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: составьте комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и проведите с группой. |
| 10 | Билет № 10<br>1.Техника игры в волейбол: виды подач. Техника выполнения.<br>2.Техника игры в баскетбол: прием и передачи мяча на месте.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки, постройте группу, поздоровайтесь, проговорите девиз и проведите комплекс упражнений на осанку. |
| 11 | Билет № 11<br>1.Перечислите основные физические качества человека.<br>2.Физическое качество: гибкость. Упражнения для развития гибкости. Физическое качество: сила. Упражнения для развития силы. Назовите контрольное тестирование по комплексу ГТО.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: Обозначьте цель и основные положения методики составления комплекса общеразвивающих упражнений. Провести комплекс упражнений с группой. |
| 12 | Билет № 12 |

| | |
|---|---|
| | 1.Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Какие физические качества тестируются.<br>2.Техника игры в волейбол: прием и передачи мяча.<br>3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите с группой простейшую пробу Ромберга. |
| 13 | Билет № 13<br>1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Перечислите ступени по возрастным группам. Определите свою.<br>2.Цель специально-беговых упражнений. Техника выполнения.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите с группой комплекс специальных беговых упражнений. |
| 14 | Билет № 14<br>1. Техника игры в волейбол: прием и передачи мяча.<br>2. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.<br>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пульсометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите пульсометрию. |
| 15 | Билет № 15<br>1.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.<br>2.Техника бега на средние дистанции. Особенности техники бега по дистанции.<br>3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите тестирование. |
| 16 | Билет № 16<br>1.Основания для комплектования физкультурных групп для занятий физической культурой и спортом.<br>2.Техника бега на средние дистанции. Особенности финиширования.<br>3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения динамометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите динамометрию. |
| 17 | Билет № 17<br>1. Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. 2.Техника игры в баскетбол: ведение мяча и бросок в кольцо. Ритм 2-х шагов. Двойное ведение в баскетболе.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний по своей специальности. |
| 18 | Билет № 18<br>1.Назовите основные признаки утомления на занятиях физической культурой.<br>2.Техника бега на короткие дистанции: старт и стартовый разбег.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. |
| 19 | Билет № 19<br>1.Техника игры в баскетбол: штрафные броски.<br>2.Техника бега на короткие дистанции: бег по дистанции. Работа рук. Постановка стопы на грунт.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение. |
| 20 | Билет № 20<br>1.Техника игры в баскетбол: ведение, 2 шага бросок мяча в корзину. Особенности ритма 2-х шагов. Пробежки в баскетболе.<br>2.Техника бега на короткие дистанции. Опишите технику низкого старта.<br>3.Производственная гимнастика: виды. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите физкультминутку. |
| 21 | Билет № 21<br>1.Техника игры волейбол: прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. |

| | |
|---|---|
| | 2.Техника прыжка в длину с места.<br>3. Производственная гимнастика: виды. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите физкультурную паузу. |
| 22 | Билет № 22<br>4.Как определить соответствие нагрузки функциональным возможностям занимающихся.<br>5.Техника метания гранаты с места. Положение натянутого лука.<br>6.Покажите умение работать в коллективе: комплекс упражнений производственной вводной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. |
| 23 | Билет № 23<br>1.Самоконтроль на занятиях физической культурой. Субъективные и объективные показатели.<br>2.Техника бега на короткие дистанции. Опишите технику низкого старта.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите разминку для баскетболиста. |
| 24 | Билет № 24<br>1.Определите уровень интенсивности нагрузок при занятиях физическими упражнениями. Её зависимость от ЧСС.<br>2.Техника прыжка в длину с места.<br>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение. |
| 25 | Билет № 25<br>1.Как определить соответствие нагрузки функциональным возможностям занимающихся.<br>2.Техника метания гранаты с места.<br>3.Покажите умение работать в коллективе: .комплекс упражнений производственной вводной гимнастики. |

**Типовой перечень вопросов**
**к <u>зачету для студентов 3 курса д/о специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий и для студентов з/о):</u>**

1. Цели и задачи ППФП.
2. Что такое ППФП
3. Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП:
4. Перечислите вспомогательные средства, используемые в ППФП?
5. С помощью чего воспитывается устойчивость к гипокинезии?
6. В чем особенность наступления умственного утомления в отличие от физического?
7. Какое физическое качество наиболее важно развивать работникам умственного труда?
8. На какую функциональную систему организма приходится наибольшая нагрузка в процессе умственного труда?
9. Перечислите основные физические качества человека. Охарактеризуйте их.
10. Какое специальное качество необходимо развивать работникам умственного труда?
11. Перечислите основные прикладные виды спорта для работников умственного труда.
12. Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?
13. Перечислите формы занятий по ППФП.
14. Назовите факторы, снижающие умственную работоспособность.
15. Что целесообразно использовать для профилактики развития переутомления, профессиональных заболеваний?
16. Перечислите основные средства ППФП.
17. Что относится к факторам, оказывающим влияние на содержание ППФП
18. Назовите эффективные средства развития инициативности и организаторских способностей в процессе физического воспитания.

19.Какие применяются динамические и статические упражнения в ППФП студентов, обучающихся по специальности Нефтегазовое дело (НФГД), Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства для воспитания статической выносливости?

20. Какими принципами руководствуются при подборе средств ППФП?

21.Что наиболее важно при подборе прикладных физических упражнений?

22.От чего зависит работоспособность?

23.С помощью чего формируется устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды?

24.Понятие производственная гимнастика и ее формы.

25. Дайте характеристику вводной гимнастики.

26. Дайте характеристику физкультурной паузы (ФП).

27. Дайте характеристику физкультминутки (ФМ).

28. Дайте характеристику микропаузы.

29. Классификация профессий.

30. Методические рекомендации по структуре и содержанию профессионально-типологических комплексов производственной гимнастики.

31. Средства производственной физической культуры, направленные на профилактику возможных профессиональных заболеваний.

32. Биологические ритмы (Тест Отсберга).

33.Цель составления Профессиограммы специалиста.

34. Условия организации и проведения производственной гимнастики

**Таблица – Критерии оценивания (Билет из 3-х вопросов)**

| Отметка | Число баллов, необходимое для получения отметки (зачета) |
|---|---|
| «5» (отлично) демонстрирует глубокое понимание сущности материала, знает формулы, умело производит расчеты, на высоком уровне владеет здоровьесберегающими технологиями и навыками работы с коллективом. | 15 - каждый правильный ответ 5 баллов |
| «4» (хорошо) 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала; небольшие неточности и незначительные ошибки в научных определениях, формулах, расчетах, уверенная работа с коллективом. | 12 - каждый правильный ответ 4 балла |
| «3» (удовлетворительно) неуверенное изложение основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей. Слабое знание формул и умения применить знания приобретенного в процессе занятий опыта работы с коллективом | 9 - каждый правильный ответ 3 балла |
| Пересдача зачета: отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы преподавателя. | менее 9 |

## Рекомендуемая литература

1.Волкова, И. В. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учеб. пособ. / И. В. Волкова, А. С. Большев, М. С. Витушкина и др. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. - 119 с. - ISBN 978-5-528-00504-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785528005041.html

2. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html

3.Сидоров, Д. Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 42 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_040.html

4.Сидоров, Д. Г. Специальная физическая подготовка при обучении волейболу. Тактические действия : учеб. - метод. пос. / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. - 63 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_057.html

5.Сидоров, Д. Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, В. М. Щукин. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 36 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_043.html

6. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. - 60 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_026.html .

7. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. –2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 322 с. Доступ из личного кабинета студента

8. Постол, О. Л. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вузах : учебное пособие / О. Л. Постол. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122097.html

9. Сидоров, Д. Г. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 88 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_044.html

10. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/128227.html .

11. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2021. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116652.htm

12.Епифанова Н. Н., Залевский А. В. Здоровьесбережение студента и техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе: учеб.пособие для студентов всех специальностей/Н. Н. Епифанова, А. В. Залевский, Саратов: Сар.гос. техн. ун – т. 2012. 124 с.

13. Епифанова Н.Н. Физическое воспитание и спортивная игровая деятельность студентов в вузе: учеб.пособие для студ. всех спец./ Н.Н. Епифанова, Саратов: Сар.гос. техн. ун – т. 2008. 242с.

14.Залевский А.В. Физическая культура и здоровьесбережение студента: учеб.пособие для студентов всех спец./ А. В.Залевский., Саратов: Сар. гос. техн. ун – т. , 2008.264с.

15. Епифанова, Н.Н. Баскетбол как спортивная игра и средство физического воспитания в высшем учебном заведении / Епифанова Н.Н., Залевский А.В. : учебное пособие для студентов вузов. - Саратов : Сарат. гос. техн. ун-т, 2010. - 108 с. (6,75 печ. л.) (другие)- ISBN 978-5-7433-2244-2.

16. Епифанова, Н.Н. Здоровьесбережение студентов и техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе / Епифанова Н.Н., Залевский А.В. : учебное пособие для студентов всех специальностей. - Саратов : Сарат. гос. техн. ун-т, 2012. - 124 с. (7,75 печ. л.) (другие)- ISBN 978-5-7433-2537-5.

17. Залевский, А.В. Волейбол как спортивная игра и средство физического воспитания в высшем учебном заведении / Залевский А.В., Епифанова Н.Н. : учебное пособие для студентов технических вузов. - Саратов : Сарат. гос. техн. ун-т, 2010. - 92 с.(5,5 печ. л.) (другие)- ISBN 978-5-7433-2246-6.

18. Залевский, А.В. Комплекс ГТО как одна из ступеней к физическому совершенству /Залевский А.В., Епифанова Н.Н.: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех направлений очной и заочной форм обучения. - Саратов: Сарат. гос. техн. ун - т, 2014. - 64 с. (4,0 печ. л.)(другие). - ISBN 978-5-7433-2754-6.

19.Залевский А. В.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на основе здоровьесберегающих технологий и нормативной основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебное пособие/А. В. Залевский, Н. Н. Епифанова, Саратов: Сарат. гос. техн. ун-т, 2014.-216 с. ISBN 978-5-7433-2748-5..

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

20. Официальный сайт ГТО. Описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Ответы на вопросы. Медиагалерея. Новости ГТО. www.gto.ru

21. Правила регистрации на Всероссийском портале gto.ru. Режим доступа: /news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru .