

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

Физическая культура
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **цикловая комиссия агрономии и технических специальностей**

Учебный план 43.02.15.plx
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация **Специалист по поварскому и кондитерскому делу**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:
в том числе: зачеты 1, 2
аудиторные занятия 72
самостоятельная работа 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	16 3/6		23 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	30	30	42	42	72	72
Итого ауд.	30	30	42	42	72	72
Контактная работа	30	30	42	42	72	72
Итого	30	30	42	42	72	72

Программу составил(и):

преподаватель, Кусков Павел Викторович

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело (приказ Минпросвещения России от 09.12.2016 г. № 1565)

составлена на основании учебного плана:

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

утвержденного учёным советом вуза от 29.01.2026 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

цикловая комиссия агрономии и технических специальностей

Протокол от 05.02.2026 протокол № 7

Зав. кафедрой Алексеева Наталья Геннадьевна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **цикловая комиссия агрономии и технических специальностей**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Наталья Геннадьевна Алексеева

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **цикловая комиссия агрономии и технических специальностей**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Наталья Геннадьевна Алексеева

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **цикловая комиссия агрономии и технических специальностей**

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Наталья Геннадьевна Алексеева

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры **цикловая комиссия агрономии и технических специальностей**

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Наталья Геннадьевна Алексеева

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	<i>Задачи:</i> формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	ОУП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Основы безопасности и защиты Родины
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК 01:Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	
Знать:	
- область профессиональной деятельности; - объекты профессиональной деятельности.	
ОК 01:Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	
Уметь:	
- решать типовые задачи профессиональной деятельности на основе знаний законов математических и естественных наук с применением информационно-коммуникационных технологий.	
ОК 01:Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	
Владеть:	
- знаниями своей будущей профессии с другими профессиями и специальностями, может аргументировано обосновать свой профессиональный выбор.	

ОК 04:Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
Знать:	
- основные понятия и признаки коллектива и команды; - деловое общение; - процессы межличностного взаимодействия в коллективе и команде; - этапы командной работы.	
ОК 04:Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
Уметь:	
- работать в коллективе и команде; - эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 04:Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
Владеть:	
- организацией работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	

ОК 08:Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Знать:	
- научно-практические основы физической культуры; - основы здорового образа жизни.	

ОК 08:Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Уметь:
- самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности.
ОК 08:Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Владеть:
- методами физического воспитания; - средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Первичный инструктаж по технике безопасности /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
1.2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и длинные дистанции /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
1.3	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
1.4	Выполнение прыжков в длину, с места, с разбега /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
1.5	Метание копья. Техника выполнения /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
1.6	Техника выполнения тройного прыжка /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
1.7	Сдача контрольных нормативов по разделу легкая атлетика /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 2. Спортивные игры						
2.1	Волейбол. Выполнение приема -передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим	1	2		Л1.1Л2.1	0	
2.2	Общеразвивающие упражнения для развития выносливости /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
2.3	Мини-футбол. Правила игры. Двухсторонняя игра /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
2.4	Настольный теннис. Правила игры. Двухсторонняя игра /Пр/	1	4		Л1.1Л2.1	0	
2.5	Гандбол. Правила игры. Двухсторонняя игра /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
2.6	Баскетбол. Правила игры. Двухсторонняя игра /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
2.7	Сдача контрольных нормативов /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 3. Лыжная подготовка						
3.1	Первичный инструктаж по технике безопасности /Пр/	2	2		Л1.1Л2.1	0	
3.2	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	
3.3	Техника выполнения одновременного бесшажного хода /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	

3.4	Техника выполнения одновременного одношажного хода, безшажного хода /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	
3.5	Свободный стиль. Прохождение дистанции до 3 км. /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	
3.6	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)						
4.1	Упражнения на перекладине /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	
4.2	Упражнения на брусьях /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	
4.3	Упражнения на гибкость /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	
4.4	Комплексы упражнений в парах /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	
4.5	Сдача итоговых контрольных нормативов /Пр/	2	4		Л1.1Л2.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Зачет выставляется при выполнении более 50% заданий

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Сдача контрольных нормативов:

- 1) Бег 100 метров
- 2) Челночный бег 3*10 метров
- 3) Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
- 4) Прыжок в длину с разбега
- 5) Бег на 3000/2000 метров
- 6) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- 7) Подтягивание из виса на высокой перекладине
- 8) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Примерная тематика докладов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности

1. Двигательная активность.
2. Профессиональная направленность физического воспитания.
3. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
8. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
9. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Функциональные системы организма.
3. Природные и социально-экологические факторы.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
6. Биологические ритмы и работоспособность.
7. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
8. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Обмен веществ и энергии.

12. Особенности функционирования центральной нервной системы.
 13. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
 2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
 3. Влияние образа жизни на здоровье.
 4. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
 5. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
 6. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
 7. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
 8. Система знаний о здоровье.
 9. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
 10. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.
 11. Способы регуляции образа жизни.
 12. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
 13. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
 14. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
 15. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
 16. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
- Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе
1. Методические принципы физического воспитания.
 2. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
 3. Этапы обучения движениям.
 4. Воспитание физических качеств.
 5. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
 6. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
 7. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
 8. Специальная физическая подготовка.
 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
 10. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
 11. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
 12. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
 13. Значение мышечной релаксации.
 14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
 15. Формы занятий физическими упражнениями.
 16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
 17. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
- Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
 2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 3. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 4. Особенности самостоятельных занятий по физической культуре для женщин.
 5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
 6. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
 7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
 8. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
 9. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
 10. Гигиена самостоятельных занятий по физической культуре: питание, питьевой режим, уход за кожей.
 11. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
 12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
 13. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: виды диагностики, цели и задачи.
 14. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
 15. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
 16. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Методы самоконтроля при занятиях по физической культуре.
 17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

1. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП: ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
5. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
6. Методика подбора средств ППФП.
7. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
8. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
9. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
10. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста.
11. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета: условия их труда.
12. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
13. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.
14. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР.
15. Прикладные виды спорта.
16. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Контрольный тест

Название вопроса 1 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Компонентами здорового образа жизни являются?

Варианты ответов:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Ключ: в, г

Название вопроса 2 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Как двигательная активность влияет на организм?

Варианты ответов:

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

Ключ: а, б

Название вопроса 3 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

Варианты ответов:

- а) 4 часа
- б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

Ключ: б

Название вопроса 4 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что является древнейшей формой организации физической культуры?

Варианты ответов:

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игр

Ключ: г

Название вопроса 5 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что является одним из основных физических качеств?

Варианты ответов:

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила+
- г) здоровье

Ключ: в

Название вопроса 6 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Основное средство физического воспитания?

Варианты ответов:

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливанию

Ключ: б

Название вопроса 7 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

Варианты ответов:

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

Ключ: б

Название вопроса 8 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что рекомендуют во время занятий?

Варианты ответов:

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Ключ: в,г

Название вопроса 9 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: С чего начинается игра в баскетболе?

Варианты ответов:

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

Ключ: г

Название вопроса 10 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Какова польза от занятий циклическими видами?

Варианты ответов:

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода
- г) Увеличивают эффективность работы сердца

Ключ: в, г

Название вопроса 11 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

Варианты ответов:

- а) Курение
- б) Прием алкоголя и наркотиков
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

Ключ: а,б

Название вопроса 12 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

Варианты ответов:

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м
- г) 12 м

Ключ: в

Название вопроса 13 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
 б) уровень владения двигательным действием+
 в) уровень владения тактической подготовкой
 г) уровень владения системой движений
 Ключ: б

Название вопроса 14 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Варианты ответов:

- а) не менее 30 минут
 б) более 5 часов
 в) не более 10 минут
 г) не более 30 минут

Ключ: в

Название вопроса 15 (ОК1-ОК8)

Формулировка вопроса: Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

Варианты ответов:

- а) УЕФА
 б) ФИФА+
 в) ФИБА
 г) ФИЛА

Ключ: б

Доклад;

Тест;

Сдача контрольных нормативов:

- 1) Бег 100 метров
- 2) Челночный бег 3*10 метров
- 3) Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
- 4) Прыжок в длину с разбега
- 5) Бег на 3000/2000 метров
- 6) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- 7) Подтягивание из виса на высокой перекладине

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Лях В. И.	Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник	Москва: Просвещение, 2023	https://e.lanbook.com/book/408869

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Погадаев Г. И.	Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник	Москва: Просвещение, 2022	https://e.lanbook.com/book/334886

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	7-Zip			
6.3.1.2				
6.3.1.3	Adobe Reader			
6.3.1.4	Firefox			
6.3.1.5	Google Chrome			
6.3.1.6	MS Office			
6.3.1.7	VLC media player			
6.3.1.8	Яндекс.Браузер			

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека			
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»			

6.3.2.3	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.4	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.5	Гарант
6.3.2.6	КонсультантПлюс

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Здоровьесберегающая технология	система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития
Соревновательная технология	направлена на стимулирование максимального проявления двигательных способностей учащимися, на повышение качества различных двигательных действий, на повышение эмоциональной направленности занятия, на увеличение интереса к игре, на повышение мотивации к росту технико-тактических навыков
Игровая технология	Игра - сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
03 В1	Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бицепс «тренажер ноги», велотренажер, гак-машина, тренажер «грудь - сидя», тренажер «Комби», тренажер 1400, тренажер 406, штанга, штанга обр 130 кг, штанга тренировочная- , тренажер «скамья для пресса», тренажер «WELDER 8525»

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «Б» ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Оптимально организованная двигательная деятельность студентов с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом – становлению социальной личности студента. Физическое воспитание данного контингента учащихся ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых студентов. На практических занятиях по физической культуре в СМГ студентам необходимо использовать:

- Гимнастические упражнения (общеукрепляющие и специальные). Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений – избирательное действие на различные системы, затронутые патологическим процессом;
- Дыхательные упражнения (статистические и динамические).

Статистические дыхательные упражнения выполняются в различных исходных положениях в состоянии покоя, т.е. без движения ног, рук и туловища, динамические – выполняются в сочетании с движениями конечностей, туловища и т.д.;

- Порядковые и строевые упражнения организуют и дисциплинируют занимающихся, вырабатывая необходимые двигательные навыки (построение, повороты, ходьба и другие упражнения). Подготовительные или вводные упражнения подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке;

- Корректирующие упражнения уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации отдельных частей тела;

- Упражнения на координацию движения и в равновесие применяются для тренировки вестибулярного аппарата.

Выполняются они в основных исходных положениях, обычной стойки на узкой площади опоры – стоя на одной ноге, на носках, с открытыми или закрытыми глазами, с предметами или без них;

- Упражнения в сопротивлении – способствуют укреплению мышц, повышают их эластичность, оказывают стимулирующее влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ;

- Ритмопластические упражнения.

Начинаются и заканчиваются занятия по физической культуре у студентов подсчетом пульса, частоты дыхания.

Оздоровительный эффект занятий достигается также широким использованием студентами закаливающих факторов. В СМГ «Б» студенты выполняют физические упражнения при частоте пульса не более 120 уд./мин в течение всего учебного года, так как по данным физиологов при данной частоте они способствуют гармонической деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ ДОКЛАДА

Доклад одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Доклад (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике доклад рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика докладов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

При написании доклада от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (доклад), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме доклада;

- критический обзор источников;

- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Доклад должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как доклад готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление доклада целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова.– Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатникова. – М., 1982. – 280 с.

3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .

4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное

обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.
2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.