

	Министерство образования и науки Российской Федерации
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»
	<i>Академический колледж</i>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Социально-гуманитарный и экономический цикл

Основной профессиональной образовательной программы по специальностям:

Экономический профиль

43.02.11 Гостиничный сервис

43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

38.02.04 Коммерция

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

38.02.07 Банковское дело

Технический профиль

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте

Социально-гуманитарный профиль

54.02.01 Дизайн (окружающей среды)

Для студентов очной формы обучения

Составители: Беспаленко Н.Ф., Николаева Н.А., преподаватели Академического колледжа ВГУЭС

Учебно-методический комплекс по дисциплине (далее – УМКД) «Физическая культура» - является частью основной профессиональной программы ФГБУ ВПО ВГУЭС АК по специальностям СПО

Экономический профиль

43.02.11 Гостиничный сервис

43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

38.02.04 Коммерция

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

38.02.07 Банковское дело

Технический профиль

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте

Социально-гуманитарный профиль

54.02.01 Дизайн (окружающей среды)

разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения

Учебно-методический комплекс по дисциплине адресован студентам очной формы обучения.

УМКД включает теоретический блок, перечень практических занятий, заданий по самостоятельному изучению тем дисциплины, вопросы для самоконтроля, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации

Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
1.	Введение	4
2.	Образовательный маршрут	8
3.	Содержание дисциплины	9
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5.	Информационное обеспечение дисциплины	25

Уважаемый студент!

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» создан Вам в помощь для работы на учебных занятиях, при выполнении домашнего задания, самостоятельной работы и подготовки к текущему и итоговому контролю по дисциплине.

УМК по дисциплине включает теоретический блок, перечень практических занятий, задания для самостоятельного изучения тем дисциплины, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, Вы должны внимательно изучить список рекомендованной основной и дополнительной литературы. Из всех источников следует опираться на литературу, указанную как основную. После теоретического блока приведен перечень практических работ, выполнение которых обязательно. Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для допуска к дифференцированному зачету по дисциплине. Поэтому в случае отсутствия на уроке по уважительной или неуважительной причине Вам требуется найти время и выполнить пропущенную работу.

В процессе изучения дисциплины предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая составление и выполнение комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, занятия в спортивных секциях, устный опрос по темам, тестирование, рефераты и др.

Содержание рубежного контроля (точек рубежного контроля) составлено на основе вопросов самоконтроля, приведенных по каждой теме.

По итогам изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет. В зачетную книжку выставляется оценка (удовлетворительно, хорошо, отлично). Дифференцированный зачет выставляется на основании оценок за практические работы и точки рубежного контроля.

В результате освоения дисциплины вы должны уметь:

- анализировать, объяснить и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.
- овладеть методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность центрального и творческого использования средств физической культуры и спорта; закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе.
- широко использовать теоретико-методические знания в плане применения

разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуальности коллективного опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умения и навыков.

- обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, медико-практических и учебно-тренировочных знаний, умения и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессиональной прикладной направленности; корректировать и оценивать эффективность учебного процесса.

В результате освоения дисциплины Вы должны знать:

- цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.
- Методику овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.
- Технологию приобретения опыта творческой практической деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.
- Формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование, зачет, экзамен и др.). требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура» цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.
- Методику овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.
- Технологию приобретения опыта творческой практической деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.
- Формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование, зачет, экзамен и др.). требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура»

В результате освоения дисциплины у Вас должны сформироваться общие компетенции (далее – ОК):

- Коммерция: ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

- Экономика и бухгалтерский учет:

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

ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные

ОК 10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

- Банковское дело:

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

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК 11 Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

ОК 12 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

- Товароведение, гостиничный сервис, сервис домашнего и коммунального хозяйства, организация перевозок, техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта:

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

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

- Дизайн:

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

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации,

необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные

ОК 10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

2. Образовательный маршрут по дисциплине.

Формы отчетности, обязательные для сдачи	Количество								
	Туризм	Гостиничный сервис	Сервис домашнего и коммунального хозяйства	Коммерция Товароведение	Экономика и бухучет	Банковское дело	Техническое обслуживание и ремонт автом.	Организация перевозок	Дизайн
Лабораторные занятия	нет	нет	нет	нет	нет	нет	Нет	нет	нет
Практические занятия	104	106	108	112	114	116	164	166	172
Точки рубежного контроля	7	7	7	7	7	7	11	11	11
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет								

Желаем Вам удачи!

Содержание дисциплины.

Теоретико-практические основы физической культуры.

Тема 1.1. . Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления, как явления культуры.

Основные понятия. Физическая культура и спорт, физическое воспитание и самообразование, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Влияние занятий физическими упражнениями для достижения человеком жизненного успеха.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности, основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры физической культуры как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тема 1.2. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основные понятия. Профессиональная направленность, средства, формы и методы, физическое напряжение, нервное напряжение, динамика умственной работоспособности, функциональное состояние (ЦНС), частота сердечных сокращения (ЧСС).

Содержание. Обучение в учебном заведении сопряжено с большим объёмом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Дина систем физических упражнений. **Основные понятия.** Оздоровительные системы физических упражнений умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов зависят от объёма физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Повышение физической работоспособности – улучшение ЦНС – улучшение умственной работоспособности. Принципиальные положения, определяющие эффективность сочетания двигательных нагрузок с умственной деятельностью, направления физического воспитания: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-реактивное, лечебное.

Тема 1.3. Индивидуальный выбор спорта или оздоровительных систем физических упражнений.

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений, вид спорта, техника и тактика, тренировка, нагрузка,

интенсивность, самоконтроль, перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.

Содержание: Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, региональные, российские и международные. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

Волейбол, баскетбол. Плавание. Силовое многоборье, аэробика, атлетическая гимнастика как виды спорта и средства физического воспитания. Задачи, тенденции и перспективы развития. Классификация техники и тактики. Анализ технических приёмов и тактических действий на всех этапах обучения. Организация, проведения с судейства соревнований. Травмы и их профилактика. Определение целей и задач спортивной подготовки в условиях колледжа. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки: технической, тактической, физической, психической.

Тема 1.4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.

Содержание. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая развивающаяся саморегулирующая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.

Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Основные понятия: средства, формы и методы, физическое напряжение, нервное напряжение, профессиональная направленность, профессионально-прикладные двигательные качества и навыки.

Содержание. Необходимость профессиональной направленности физического воспитания. Роль физической культуры в трудовой деятельности. Формирование специально-прикладных двигательных качеств и навыков с учетом характера трудовой деятельности. Профилактика профессиональных вредностей. Зависимость средств, форм и методов физической культуры от условий и особенностей профессиональной направленности. Примерная квалификация видов трудовой деятельности:

- работа с преобладанием нервного напряжения при незначительных физических нагрузках и однообразных рабочих движениях;
- работа, в которой относительно равномерно сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений;
- работы, требующие больших физических напряжений и характеризующиеся разнообразием рабочих операций;
- работы, связанные преимущественно с умственным трудом.

Виды спорта, оказывающие наибольший оздоровительный эффект.

Производственная гимнастика.

Тема 1.6. Основы здорового образа и стиля жизни.

Основные понятия. Здоровье, образ жизни, уровень, качество и стиль жизни, дееспособность, саморегуляция, самообладание, самооценка, установка.

Содержание. Составляющие здорового образа жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании, поддержании здоровья.

Профилактика курения, употребления спиртных напитков. Наркомания. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышенной работоспособности в режиме дня (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности, простейшие сеансы релаксации и самомассажа и др.). Основные положения закона Российской Федерации в области охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Темы 2.1. Легкая атлетика, Кроссовая подготовка.

Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Финиширование. Бег на результат 100 метров. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов. Отталкивание. Приземление. Прыжок в

длину на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Общие разминочные упражнения. Биохимическая основа метания мяча. Метание гранаты на дальность с различных положений. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Приземление. Бег 20, 22, 23, 24, 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 2000 метров, бег 3000 метров.

Тема 2.2. Баскетбол.

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1), (3х1). Развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча в движении различными способами с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2), (1х3х1), (2х3). Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Стритбол.

Тема 2.3. Волейбол.

Стойки, передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Инструктаж по техники безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Прямой нападающий удар из 2-й зоны, 3-й зоны, 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Страховка блокирующих, позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Учебная игра.

Тема 2.4 Гимнастика с атлетической направленностью.

Повороты в движении, перестроения в колоннах. ОРУ с гантелями, вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине, развитие силы. Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см, стойка на голове. Поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Кувырок назад из стойки на руках. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, кувырок назад, поворот боком. Угол в упоре.

Комплексы атлетической гимнастики, направленные на развитие разных групп мышц (акцентированно, комплексно) с отяжелениями и без них.

Комплексы упражнений в шейпинге, включающие в себя различные упражнения:

- общего воздействия;
- для мышц живота (сгибатели);
- мышцы спины (разгибатели);
- для ягодичных мышц;
- для отводящих мышц бедра, разгибателей;
- мышц рук и плечевого пояса;
- для развития гибкости и подвижности в суставах.

Лабораторные работы – «не предусмотрено».

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Комплексы физических упражнений на развитие:

- общей выносливости (сердечно-сосудистая устойчивость);
- статической выносливости (острота зрения и глазомер);
- динамической выносливости (нервная устойчивость);
- силы (зрительно-моторная реакция);
- быстроты (слухо-моторная реакция);
- гибкости (функциональная устойчивость);
- ловкости (вестибулярная устойчивость).

Медленный длительный бег (плавание) 30-60 мин. (ЧСС – 130-150 уд./мин.). Темповый кроссовый бег 5-20 мин. (ЧСС – 160-180 уд./мин.). Интервальный бег (плавание) на отрезках 60-100 метров (85-90 % лучшего результата с интервалом отдыха 3-5 мин.). Марш-бросок 4-10 км. Старты из различных положений с рывками на 10-15 м по сигналу. Эстафета с неожиданными препятствиями. Ходьба и бег по ограниченной опоре. Упражнения со скакалкой. Максимально быстрые броски баскетбольного мяча в стену с небольшого расстояния и ловля мяча. Ведение баскетбольного мяча с низким отскоком. Акробатические кувырки вперед и назад. Подъем переворотом на перекладине. Серия кувырков в сочетании с прыжками и поворотами вокруг вертикальной оси. Лазание по канату. Жонглирование двумя-тремя мячами стоя и в движении. Подвижные и спортивные игры.

Лабораторные работы – «не предусмотрено».

3.3. Самостоятельная работа.

Требования к знаниям: студент должен знать технологию самостоятельного выполнения физических упражнений.

Требования к умениям: студент должен уметь широко использовать теоретико-методические знания при выполнении самостоятельного задания.

Студент должен понимать, что достичь необходимого оздоровительного эффекта можно лишь при соблюдении основных принципов: систематичность

(последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей организма), адекватности (индивидуализация нагрузки). Систематичность выполнения физических упражнений обеспечивает переход срочных приспособительных реакций организма в долговременную адаптацию. Нарушение принципов постепенности в физической тренировке может не только не дать положительного оздоровительного эффекта, но и привести к серьёзному нарушению здоровья. Самостоятельные занятия по заданию преподавателя необходимы для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в области физической культуры.

Виды самостоятельной работы:

- составление и выполнение комплексов утренней зарядки;
- составление и выполнение комплексов производственной гимнастики;
- составление и выполнение комплексов по атлетической гимнастике и шейпингу;
- выполнение бегового режима
- закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий;
- изучение правил соревнований по разным видам спорта;
- совершенствование техники и тактики спортивных игр.

Формы контроля самостоятельной работы:

- проверка конспектов комплексов утренней и производственной гимнастики;
- выполнение контрольных нормативов;
- выступление на соревнованиях различного уровня;
- устный опрос;
- тестирование по теории знаний физической культуры.

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы.

Методические рекомендации по составлению комплекса утренней зарядки:

- в комплексе должно быть не менее 8 упражнений;
- последовательность упражнений – сверху вниз (для верхнего плечевого пояса, шеи, туловища, нижних конечностей);
- порядок проведения упражнений по принципу от простого к сложному.

Методические рекомендации по составлению комплексов производственной гимнастики:

- комплекс должен включать не менее 5 упражнений;
- упражнения должны быть направлены на расслабление мышц, которые были задействованы в процессе работы на производственной практике.

Методические рекомендации по выполнению бегового режима:

- ежедневные пробежки в течение 10-20 минут в медленном темпе либо быстрая ходьба на расстояние 3 км при хорошем самочувствии, применяя методы самоконтроля, изученные на занятиях.

Рефераты и сообщения

1. Физическая культура личности.

2. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
3. Международное спортивное студенческое движение.
4. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
5. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр.
6. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
7. Методика развития двигательных физических качеств.
8. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
9. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
10. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
11. Влияние физических упражнений на организм человека.
12. Физическая подготовка с целью развития быстроты, силы и выносливости.
13. Физическая подготовка с целью развития координации, гибкости.
14. Особенности организации и проведения занятий спортивными играми.
15. Профилактика нарушения осанки. Типы осанки. Причины нарушения осанки.
16. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирения, плоскостопия.
17. Специальная физическая подготовка спортсмена.
18. Техничко-тактические действия в избранном виде спорта (по выбору).
19. Совершенствование психофизических способностей.
20. Формирование профессионально значимых свойств личности.
21. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающая во время занятий физическими упражнениями (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
22. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
23. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
24. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
25. Лечебная физкультура при сколиозе.

Контроль и оценка результатов освоения

дисциплины

Текущий контроль

Перечень точек рубежного контроля:

1. 1-я текущая аттестация третьего семестра "Легкая атлетика".
2. Зачет третьего семестра "Гимнастика с атлетической направленностью".
3. 1-я текущая аттестация четвертого семестра "Баскетбол".
4. Зачет четвертого семестра "Волейбол".
5. 1-я текущая аттестация пятого семестра "Кроссовая подготовка".
6. Зачет пятого семестра "Баскетбол".
7. 1-я текущая аттестация шестого семестра "Волейбол".
8. Зачет шестого семестра "Легкая атлетика".
9. 1-я текущая аттестация седьмого семестра "Кроссовая подготовка".
10. Зачет седьмого семестра "Гимнастика с атлетической направленностью".
11. 1-я текущая аттестация восьмого семестра "Баскетбол".

Зачетные требования и контрольные тесты

II курс - 3 семестр

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовые	Бег 30 м с высокого старта	4,4	4,8	5,2	4,8	5,5	6,1
	Бег 100 м с низкого старта	14,9	15,3	15,9	17,0	17,5	18,0
	Прыжок в длину с разбега	450	420	410	400	370	340
	Метание гранаты	32	28	26	22	18	14
Общая выносливость	Бег 2000, 3000 метров	Без учета времени					
	Бег 1000 метров, 500 метров	3,90	3,70	4,50	2,15	2,35	2,40

Силов ые	Подтягивание	11	9	6			
	Подтягивание из виса лёжа				22	17	13
	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	12	13	10
	Поднимание туловища за 1 минуту	48	42	37	37	31	24
Координационные	Акробатические соединения из 5 элементов (девушки)	Техника выполнения					
	Подъём переворотом на перекладине	4	3	2			
	Опорный прыжок согнув ноги ч/к	Техника выполнения					
Гибкость	Наклон вперёд сидя	13	9	6	17	14	11

II курс – 4 семестр

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
Волейбол	Приём и передача двумя руками сверху, снизу над собой	25	20	15	20	15	10
	Приём и передача двумя руками сверху, снизу над собой, в парах у стены	20	15	10	15	10	7
	Подача нижняя прямая из 5 подач	4	3	2	4	3	2
Баскетбол	Передача мяча на месте и в движении	Техника выполнения					
	Ведение с изменением направления, ведение после ловли мяча в	Техника выполнения					

	движении						
	Ближние броски одной рукой от плеча из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Скоростные	Бег 100 метров	14,0	14,5	15,1	16,5	17,5	18,5
Скоростно-силовые	Челночный бег 3x10 метров	7,3	7,8	8,2	8,4	8,8	9,3
	Прыжок в длину с места	230	210	180	210	185	160
	Бросок набивного мяча (1 кг)	750	580	480	540	470	420
	Метание гранаты	32	28	26	22	18	16
Общая выносливость	6-минутный бег, м	150 0	130 0	110 0	130 0	110 0	900
	Кросс 3000 –Ю, 2000 м - Д	13,5 0	14,5 0	15,5 0	10,3 0	11,3 0	12,3 0

III курс – 5 семестр

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовые	Бег 30 м с высокого старта	4,3	4,7	5,1	4,8	5,7	6,0
	Бег 100 м с низкого старта	14,9	15,0	15,5	16,0	17,0	17,5
	Прыжок в длину с разбега	460	430	410	410	380	360
	Метание гранаты (700,500 гр)	36	32	28	23	19	17
Общая выносливость	Кроссовый бег 2000, 3000 метров	Без учета времени					
	Бег 1000 метров, 500 метров	3,50	3,60	4,30	2,20	2,40	2,45

Силовые	Подтягивание	12	10	7			
	Подтягивание из виса лёжа				25	20	15
	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	25	20	18	13	12	10
	Поднимание туловища за 1 минуту	50	44	39	40	32	25
Координационные	Акробатические соединения из 5 элементов (девушки)	Техника выполнения					
	Подъём переворотом на перекладине	4	3	2			
	Опорный прыжок - согнув ноги ч/к	Техника выполнения					
Гибкость	Наклон вперёд сидя	15	9	6	18	15	12

Ш курс – 6 семестр

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
Волейбол	Приём и передача двумя руками сверху, снизу над собой, в парах у стены	Техника выполнения					
	Игра в паре	Техника выполнения					
	Подача верхняя прямая из 5 подач	4	3	2	4	3	2
	Нападающий удар через сетку	4	3	2	4	3	2

Баскетбол	Передачи в движении с атакой корзины из 3 попыток	3	2	1	3	2	1
	Штрафные броски из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
	Ведение с изменением направления	Техника выполнения					
Скоростные	Бег 100 метров	13,8	14,0	14,3	16,3	17,0	18,0
Скоростно-силовые	Челночный бег 3x10 метров	7,2	7,7	8,1	8,3	8,9	9,3
	Прыжок в длину с места	240	215	190	210	190	170
	Бросок набивного мяча (1 кг)	800	650	500	560	490	440
	Метание гранаты	34	30	26	24	20	17
Общая выносливость	6-минутный бег, м	1550	1380	1200	1350	1200	1000
	Кросс 3000 –Ю, 2000 м - Д	13,00	14,00	15,00	10,20	11,20	12,00

1У курс – 7 семестр

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовые	Бег 100 м с низкого старта	14,9	15,0	15,5	16,0	17,0	17,5
	Бег 400 метров	1,05	1,10	1,15	1,20	1,30	1,40
	Прыжок в длину с разбега	460	430	410	410	380	360
	Метание гранаты (700,500 гр)	36	32	28	23	19	17

Общая выносливость	Кросс 3000 м – Ю, 2000 м - Д	12,40	13,40	14,30	10,30	11,0	11,40
	Бег 1000 метров, 500 метров	3.50	3,60	4,30	2,20	2,40	2,45
Силовые	Подтягивание	13	11	8			
	Подтягивание из вися лёжа				25	20	15
	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	25	20	18	13	12	10
	Поднимание туловища за 1 минуту	50	44	39	40	32	25
	Приседание на одной ноге с выпрямлением другой (кол-во раз), девушки с опорой на одну руку	7	6	4	11	9	7
Координационные	Акробатические соединения из 5 элементов (девушки)	Техника выполнения					
	Подъём переворотом на перекладине	4	3	2			
	Опорный прыжок - согнув ноги ч/к	Техника выполнения					
Гибкость	Наклон вперёд сидя	15	9	6	18	15	12

1У курс – 8 семестр

Направленн	Контрольные	юноши	девушки
------------	-------------	-------	---------

ость задания	упражнения	5	4	3	5	4	3
Волейбол	Приём и передача двумя руками сверху, снизу над собой, в парах у стены	Техника выполнения					
	Игра в паре	Техника выполнения					
	Подача верхняя прямая из 5 подач	4	3	2	4	3	2
	Нападающий удар через сетку	4	3	2	4	3	2
Баскетбол	Передачи в движении с атакой корзины из 3 попыток	3	2	1	3	2	1
	Штрафные броски из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
	Ведение с изменением направления	Техника выполнения					
Скоростные	Бег 100 метров	13,7	13,9	14,0	16,2	16,9	17,8
Скоростно-силовые	Челночный бег 3x10 метров	7,2	7,7	8,1	8,3	8,9	9,3
	Прыжок в длину с места	240	215	190	210	190	170
	Бросок набивного мяча (1 кг)	800	650	500	560	490	440
	Метание гранаты	34	30	26	24	20	17

	Прыжки на скакалке за время 1 минута	140	130	120	140	130	120
Общая выносливость	6-минутный бег, м	1550	1380	1200	1350	1200	1000
	Кросс 3000 – Ю, 2000 м - Д	13,00	14,00	15,00	10.20	11,20	12,00

Итоговый контроль по дисциплине

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Оздоровительно-реабилитационное направление в системе оздоровительной физической культуры и его характеристика.
3. Наследственность и меры здравоохранения.
4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
5. Самоконтроль на занятиях физической культуры, его цели и задачи.
6. Питание и контроль за массой тела.
7. Основные методики закаливания.
8. Влияние физических упражнений на организм человека.
9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
10. Методика развития двигательных (физических) качеств.
11. Техника безопасности на занятиях физической культуры.
12. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятиями физическими упражнениями
13. Олимпийское движение.
14. Гигиеническое направление в системе оздоровительной физической культуры и его характеристика.
15. Выносливость как двигательное качество и средства её развития.
16. Гибкость активная как двигательное качество и средства её развития.
17. Координационные способности как двигательные качества и средства их развития.
18. Сила как двигательные качества и средства их развития.
19. Быстрота двигательные качества и средства их развития.
20. Правила соревнований избранного игрового вида спорта.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
------------------------	---------	-------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине – юноши	25	20	15			
Подтягивание из положения лёжа-девушки (кол-во раз)				13	11	8
Прыжок в длину с места (см.)	240	215	190	210	190	170
Бег 100 метров (сек.)	13,7	13,9	14,0	16,2	16,9	17,8
Бег 1000-ю, 500-д (мин., сек.)	3.50	3,60	4,30	2,20	2,40	2,45
Поднимание туловища из пол., лёжа за 30 сек. (кол-во раз)	25	20	16	28	25	20

Информационное обеспечение дисциплины

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования- М.: Издательский центр «Академия», 2010 -304 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие , сост.Мишин А.Б. – М.: Издательство АСТ, 2009 – 526 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Мич. Гал, 2009 - 66 с.
4. Жмулин А.В., Масагина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых федеральных государственных образовательных стандартов. – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. 2010 – 13 с.
5. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Под ред. Залетаева И.П., Зотова А.П., Анисимовой М.В., Плахова О.М. – М.: Издательство Физкультура и спорт. 2010 – 160 с.
6. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая подготовка, кроме физкультурных. Авт. – сост. Мнухина О.Н., Рувинский Л.И., Какавашкина О.В.; под общей редакцией Мнухиной О.М. – М.: МГПУ, 2010 – 95 с.
7. Примерная программа дисциплина «Физическая культура» Федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственной образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения. – М.; 2009 – 152 с.

Дополнительные источники

1. Богданова В.А. Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта. Министерство образования и науки РФ, Гос. образоват. учреждения высш. проф. образования Тюменский государственный университет, фак. Физкультуры, кафедра теоретических основ физ. Воспитания. – Тюмень: Вектор Бук, 2009 – 136 с.
2. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. – М., 2009 .
3. Белкин А.А. Формы специальной разминки. Теория и практика физической культуры. – М., 2010.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М., 2010.
5. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов. Учебное пособие. –М.: Изд-во РУДН, 2011.
6. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями. Учебно-метод. разработка для студентов всех специальностей. Министерство образования

- РФ. Уфимский технологический институт сервиса. Кафедра физвоспитания.
Сост. Бахтияров Ф.Г., 2010 – 24 с.
7. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М. 2009.
 8. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студента в вузе. Учебное пособие. – М.: изд. Дом «Дашков и К». 2011.
 9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2011 – 169 с.
 10. Сомов Н.И. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Урал. гос.техн. университет. – Екатеринбург 2009 – 103 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта
<http://www.mosSPORT.ru>

Беспаленко Наталья Филипповна
Николаева Наталья Александровна

Преподаватели по дисциплине «Физическая культура»

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И
СЕРВИСА»
АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Социально-гуманитарный и экономический цикл

Экономический профиль

101101 Гостиничный сервис

100126 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

100801 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

100701 Коммерция (по отраслям)

080114 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

080110 Банковское дело

Технический профиль

190701 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном)

190631 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Социально-гуманитарный профиль

072501 Дизайн (окружающей среды)

Для студентов очной формы обучения

