

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ТИ НИЯУ МИФИ)

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО» (базовая подготовка)

Квалификация выпускника: **медицинская сестра/медицинский брат**

Форма обучения: **очная**

г. Лесной

Методические рекомендации для студентов по учебной дисциплине ОУП.12 «Физическая культура» разработаны на основе:

1. Приказ Министерства просвещения России от 04.07.2022 № 527 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022 N 69452);

2. Приказ Министерства просвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

Методические рекомендации разработал:
Плешов А.В., преподаватель отделения
СПО ТИ НИЯУ МИФИ

Методические рекомендации одобрены
Ученым советом
Протокол № 2 от «29» марта 2024 г.

Содержание

1. Паспорт методических рекомендаций для студентов	4
1.1. Область применения	4
1.2. Цели и задачи методических рекомендаций для преподавателей	4
1.3. Перечень формируемых компетенций	13
1.4. Планируемые результаты обучения	13
1.5. Промежуточная аттестация по дисциплине	18
1.6. Перечень оценочных средств, используемых для текущей аттестации	18
1.6.1. Критерии и шкала оценивания ответов на устные вопросы	18
1.6.2. Критерии и шкала оценивания результатов тестирования	19
1.6.3. Критерии и шкала оценивания результатов выполнения практической работы	19
1.7. Этапы формирования компетенций.....	20
2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	21
2.1. Оценочные средства для текущего контроля	21
2.1.1. Тестирование	21
2.1.2. Практическая групповая работа	22
3. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ	22
4. СПИСОК ВОПРОСОВ	25

1. ПАСПОРТ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1.1. Область применения:

Методические рекомендации для студентов (МРС) - являются неотъемлемой частью учебно-методического комплекса учебной дисциплины ОУП.12 «Физическая культура» и предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

1.2. Цели и задачи методических рекомендаций для преподавателей

Целью методических рекомендаций для студентов является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Для достижения поставленной цели методические рекомендации для студентов по дисциплине «ОУП.12 Физическая культура» решают следующие цели и задачи:

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Цель реализуется в программе по физической культуре по следующим направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к

выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации студентов на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-

экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Формирование базовых исследовательских действий как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявление причинно-следственных связей и актуализирование задач, выдвижение гипотез её решения, нахождение аргументов для доказательства своих утверждений, заданные параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Формирование умений работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Формирование умений общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Формирование умений самоорганизации как часть регулятивных

универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Формирование умений самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Формирование умений совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

1.3. Перечень формируемых компетенций

ППССЗ по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» и Рабочей программой «ОУП.12 Физическая культура» предусмотрено формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование компетенции
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения «ОУП.12 Физическая культура» студенты получат следующие предметные результаты по отдельным темам программы:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом

совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»,

планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Общие компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции	Требования к знаниям, умениям
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности Знания:

	необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения
--	---	---

1.5. Промежуточная аттестация по дисциплине

Форма промежуточной аттестации по «ОУП.12» Физическая культура» - зачёт с оценкой.

1.6. Перечень оценочных средств, используемых для текущей аттестации

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Собеседование, устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Список вопросов по теме «физическая культура» с №1-30
3	Тестирование	Оценка уровня физической подготовленности (девушек и юношей)	Юноши Тест № 1-11 Девушки Тест № 1-9
4	Реферат	Оценка знаний изложенных в работе	Список тем рефератов № 1-95
5	Групповая (практическая) работа	Турнир по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол)	Практическая работа

1.6.1. Критерии и шкала оценивания ответов на устные вопросы

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка
1	Студент показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, владеет терминологическим аппаратом; умеет объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делает выводы и обобщения, дает аргументированные ответы, приводит примеры; свободно владеет монологической речью, его ответ отличается	отлично

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка
	логичностью, последовательностью, а также глубиной и полнотой раскрытия темы	
2	Студент обнаруживает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, владеет терминологическим аппаратом; умеет объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делает выводы и обобщения, дает аргументированные ответы, приводит примеры, свободно владеет монологической речью, его ответ отличается логичностью, последовательностью, а также глубиной и полнотой раскрытия темы, однако допускается одна – две неточности в ответе	хорошо
3	Студент показывает знания основных вопросов теории, но дает недостаточно аргументированные ответы и примеры, недостаточно свободно владеет монологической речью, навыки анализа явлений, процессов слабо сформированы. Его ответ свидетельствует в основном о знании процессов изучаемой предметной области, но отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, логичностью и последовательностью. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительно
4	Ответ студента показывает незнание процессов изучаемой предметной области, отличается неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа	неудовлетворительно

1.6.2. Критерии и шкала оценивания результатов тестирования

№ п/п	Тестовые нормы, % правильных ответов	Оценка
1	90-100 %	отлично
2	75-89 %	хорошо
3	50-74 %	удовлетворительно
4	менее 50 %	неудовлетворительно

1.6.3. Критерии и шкала оценивания результатов выполнения групповой работы.

Для оценивания результатов практической (групповой) работы по видам спорта волейбол, футбол, баскетбол могут быть организованы:

1. Учебная игра;
2. Товарищеский матч;
3. Турниры различного уровня, районные, городские, областные и т.д.

При отсутствии возможности проведения турниров, учитывается участие студента в играх за другие команды, в которых он принимает участие.

1.7. Этапы формирования компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Формируемые компетенции	Вид аттестации	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности	ОК 04 ОК 08	Собеседование	Реферат
2	Навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта	ОК 04 ОК 08	Собеседование	Реферат
3	Владеть игровыми видами спорта, в том числе и командными	ОК 04 ОК 08	Тестирование	Практическая работа в команде
4	Выполнять тестовые нормативы	ОК 08	Таблица тестов	Практическая работа

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства для текущего контроля

2.1.1. Тестирование.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	16.0	17.0	18.7
Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	11.0	13.0	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 3000 м, мин, с	19.00	21.00	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	8	6	4
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	190	175	160
Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы, м	10,5	6,5	5,0
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3x10 м, с	8,4	9,3	9,7
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.8	14.0	14.6
Бег на дистанцию 3000 м, мин, с	12.30	14.00	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 5000 м, мин, с	25.50	27.20	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	230	210	190
Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы, м	9,5	7,5	6,5
Силовой тест- подтягивание на перекладине, раз	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3x10 м, с	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3

2.1.2 Практическая (групповая) работа:

Командные, игровые виды спорта

1. Баскетбол;
2. Волейбол;
3. Футбол (юноши);
4. Эстафеты (веселые старты).

3. Темы рефератов:

1.	Роль физической культуры в развитии человека
2.	Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности
3.	Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
4.	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5.	Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6.	Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7.	Здоровье человека как феномен культуры
8.	Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения
9.	Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10.	Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
11.	Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
12.	Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13.	Классический, восстановительный и спортивный массаж
14.	Физическая культура и Олимпийское движение
15.	Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем
16.	Основы рационального питания и контроля за весом тела
17.	Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18.	Традиционные и восточные системы оздоровления человека
19.	Роль физических упражнений в режиме дня студентов
20.	Методика закаливания человека
21.	Основные приемы борьбы с вредными привычками
22.	Влияние осанки на здоровье человека
23.	Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья
24.	Утомление и восстановление организма
25.	Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26.	Методика использования дыхательной гимнастики
27.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28.	Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).

29.	Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела
30.	Аэробика для всех
31.	Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению
32.	Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья
33.	Физическое развитие человека и методы его определения
34.	Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья
35.	Физические упражнения в режиме дня студента
36.	Особенности занятий физической культурой и спортом женщин
37.	Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
38.	Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья
39.	Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения
40.	Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41.	Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом
42.	Здоровье человека и его основные компоненты
43.	Основы здорового образа и стиля жизни
44.	Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45.	Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека
46.	Влияние осанки на здоровье человека
47.	Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека
48.	Азбука оздоровительного бега и ходьбы
49.	Главные заповеди в питании
50.	Ожирение и его последствия на различные функции организма
51.	Гимнастика и зрение
52.	Стретчинг и методика занятий
53.	Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54.	Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко
55.	Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
56.	Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
57.	Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста
58.	Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма
59.	Оптимальный вес и способы его сохранения
60.	Система двигательной активности по К. Куперу
61.	Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения
62.	Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека
63.	Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии
64.	Виды и профилактика утомления
65.	Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению

66.	Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения
67.	Методика регуляции эмоционального состояния
68.	Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни
69.	Вредные привычки и пути борьбы с ними
70.	Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
71.	Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72.	Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73.	Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
74.	Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75.	Физическая культура и спорт у народов России
76.	Олимпийские игры: история и современность
77.	Нормы двигательной активности человека
78.	Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
79.	Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов
80.	Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурноспортивной деятельности.
81.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
82.	Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни
83.	Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях
84.	Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни
85.	Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
86.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
87.	Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.)
88.	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание
89.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля
90.	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

91.	Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
92.	Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений
93.	Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях
94.	Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ
95.	Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

4. Список вопросов

1. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие».
4. Какова роль физической культуры в профессионально-прикладной подготовке студентов?
5. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
6. Назовите формы физической культуры.
7. Каковы основы организации физического воспитания в вузе?
8. Определите понятие «физическая подготовка»
9. Двигательное умение (ДУ). Признаки ДУ.
10. Двигательный навык (ДН). Признаки ДН.
11. Перечислите этапы обучения движениям.
12. В чем заключаются особенности каждого этапа обучения движениям?
13. Каково содержание основных методических принципов физического воспитания?
14. Перечислите основные методы физического воспитания.
15. Что такое физические качества? Назовите основные физические качества.
16. Двигательная реакция. Простая и сложная двигательная реакция.
17. Дайте определения основным видам физической подготовки.
18. Функции костно-мышечной системы.
19. Роль мышечной деятельности в процессах кровообращения и дыхания.
20. Роль кислорода в обеспечении мышечной работы.
21. Схема кровообращения.
22. Состав и функции крови.
23. Характеристика деятельности сердца.
24. Органы дыхания.
25. Взаимосвязь дыхательной и кровеносной системы.
26. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
27. Структура центральной нервной системы.
28. Функции спинного мозга.
29. Название и расположение основных мышц человека.
30. Упражнения направленные на развитие определенных мышц человека.