

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООП.09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

43.02.16 Туризм и гостеприимство

Форма обучения: очная

Находка 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ООП 09 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, утвержденного приказом Минпросвещения России от 12.12.2022 № 1100, примерной образовательной программой.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений на базе основного общего образования.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У8.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У8.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У8.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	38.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 38.2 основы здорового образа жизни; 38.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 38.4 средства профилактики перенапряжения.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в том числе:	
практические занятия	172
самостоятельная работа	8
промежуточная аттестация – <i>Дифференцированный зачет</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Контрольные нормативы. Бег 30 м., бег 60 м., бег 200 м.	4	ОК 8
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Контрольные нормативы. Бег 400 м., бег 800 м., бег 1000 м., бег 1500 м.	4	ОК 8
Тема 1.3 Длительный бег.	Содержание учебного материала Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Контрольные нормативы. Бег 2000 м., бег 3000 м.	4	ОК 8
Тема 1.4 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала Совершенствование техники эстафетного бега: старт, ускорение, бег по дистанции, бег по виражу (работа рук, стопы), бег по прямой, финишный бросок, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м.	2	ОК 8
Тема 1.5 Челночный бег.	Содержание учебного материала Бег координационной направленности. Совершенствование техники челночного бега: старт, ускорение, поворот, финиш. Контрольные нормативы. Челночный бег 3x10 м., 4x9 м., 10x10 м.	2	ОК 8
Тема 1.6 Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку,	4	ОК 8

	приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).		
Тема 1.7 Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка с места, с разбега. Общая физическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения. Контрольные нормативы.	4	ОК 8
Тема 1.8 Метания.	Содержание учебного материала Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель, набивного мяча, гранаты: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Толкание ядра. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения. Контрольные нормативы.	2	ОК 8
Тема 1.9 Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала Техника спортивной ходьбы: движения ног, движение таза, движения рук и плеч. Спортивная ходьба с различной скоростью - медленной, средней, быстрой; спортивная ходьба на виражах, по наклонной дорожке, по прямой линии, по шоссе.	2	ОК 8
Тема 1.10 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Бег по пересеченной местности. Обучение технике кроссового бега в различных сочетаниях (подъем-спуск; спуск-подъем; спуск-равнина-подъем; подъем-равнина-спуск); по мягкому, сыпучему, вязкому грунту; в гору, с горы.	2	ОК 8
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1 Организующие команды и приемы.	Содержание учебного материала Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь на месте, в движении. Перестроения в шеренге. Строевой шаг на месте, в движении. Движение по площадке в колоннах, шеренгах.	6	ОК 8
Тема 2.2 Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	Содержание учебного материала Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах, четверках.	6	ОК 8

<p>Тема 2.3 Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	<p>Содержание учебного материала Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с резиновым мячом, с гимнастическими палками, с гимнастическими лентами.</p>	6	ОК 8
<p>Тема 2.4 Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p>Содержание учебного материала Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке, кувырок назад, кувырок вперед согнувшись, два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мост из положения лежа, стоя, стойка на руках с опорой и без опоры, колесо, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу. Прыжки на месте на 180, 360⁰, прогнувшись, в группировке. Сочетания акробатических элементов в комбинации. Элементарные парные поддержки. Парные акробатические упражнения.</p>	6	ОК 8
<p>Раздел 3. Волейбол.</p>			
<p>Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения.</p>	<p>Содержание учебного материала Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. Общая физическая подготовка.</p>	5	ОК 8
<p>Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</p>	<p>Содержание учебного материала Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Контрольные нормативы. Передачи мяча над собой (верхний, нижний прием), от стены (верхний, нижний прием), партнеру (смешанный прием). Учебная игра.</p>	10	ОК 8
<p>Тема 3.3 Подачи мяча.</p>	<p>Содержание учебного материала Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Учебная игра.</p>	5	ОК 8
<p>Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении.</p>	<p>Содержание учебного материала Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Действия отдельных игроков.</p>	10	ОК 8

	Амплуа игроков, их функции на площадке. Правила судейства. Учебная игра.		
Раздел 4. Баскетбол.			
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Общая физическая подготовка.	4	ОК 8
Тема 4.2 Передачи мяча.	Совершенствование двигательных действий: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Учебная игра. Контрольный нормативы. Передача мяча за 1 мин. на расстоянии 6 м.	4	ОК 8
Тема 4.3 Ведение мяча.	Совершенствование двигательных действий: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным контролем и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Учебная игра.	4	ОК 8
Тема 4.4 Броски мяча.	Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Учебная игра. Контрольные нормативы. Броски мяча в корзину 10-5.	6	ОК 8
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении.	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.	6	ОК 8
Раздел 5. Настольный теннис.			
Тема 5.1 Основные технические приемы.	Исходные положения (стойки): правосторонняя; нейтральная (основная); левосторонняя. Способы передвижений: бесшажный; шаги; прыжки; рывки. Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером»; горизонтальная хватка - «рукопожатие». Поддачи: по способу расположения игрока; по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением: срезка;	8	ОК 8

	подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок; откидка; подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат. Учебная игра.		
Тема 5.2 Техника нападения.	Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Учебная игра.	8	ОК 8
Тема 5.3 Техника защиты.	Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Учебная игра.	8	ОК 8
Раздел 6. Футбол.			
Тема 6.1 Комплекс упражнений футболиста.	Комплекс подготовительных и подводящих упражнений футболиста. Набивание, жонглирование мяча. Остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	5	ОК 8
Тема 6.2 Основные технические приемы.	Игровые действия. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по неподвижному мячу, удар по катящемуся мячу с разбега, удар по воротам, отражение мяча вратарём. Вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	5	ОК 8
Тема 6.3 Основные тактические приемы.	Тактические приемы защиты, нападения. Игровые схемы. Схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижений и действий при игровых ситуациях.	5	ОК 8
Тема 6.4 Освоение игры.	Совершенствование игровых действий, учебная игра по правилам мини футбола, большого футбола.	5	ОК 8
Раздел 7. Общая физическая подготовка.			
Тема 7.1 Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК "ГТО".	Освоение, совершенствование техники выполнения нормативных требований ВФСК «ГТО». Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Приседания на одной ноге «Пистолет». Приседания с грузом 30 сек. Многоскоки 8 прыжков. Вис на	20	ОК 8

	согнутых руках (сек.).		
<p>Вопросы для самостоятельного изучения (в рамках самостоятельной работы студента)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Физическая культура как учебная дисциплина. 3. Здоровый образ жизни. Здоровье человека. 4. Факторы, влияющие на ухудшение здоровья. 5. Средства сохранения и укрепления здоровья. 6. Двигательная активность, ее значение в жизни человека. 7. Естественные факторы природы как средства укрепления и сохранения здоровья. 8. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на образ жизни человека. 9. Алкоголизм как фактор риска для здоровья человека. 10. Наркомания как фактор риска для здоровья человека. 11. Курение – негативное влияние на организм человека. 12. Актуальность проблемы психических и эмоциональных стрессов для здорового образа жизни. 13. Двигательный режим и двигательная активность. 14. Адекватная физическая нагрузка. 15. Гиподинамия. 16. Влияние физических нагрузок на организм. 17. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни. 18. Гиперактивность. 19. Гигиена как область медицины, изучающая влияние труда и условий жизни на здоровье человека. 20. Дыхательная гимнастика. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. 21. Закаливание организма как профилактика простудных заболеваний. 22. Закаливание организма нетрадиционными методами. 23. Закаливание организма традиционными методами. 24. Закаливание организма. Основные принципы и правила. 		8	ОК 8
Всего часов:		180	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Объекты спортивного комплекса:

- универсальный спортивный зал;
- зал ритмики и фитнеса;
- тренажерный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Электронные библиотечные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - режим доступа URL:
<http://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Электронно-библиотечная система Znaniun.com - режим доступа URL:
<http://www.znaniun.com>

3. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ Образовательная платформа - режим доступа URL: <https://urait.ru/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
38.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 38.2 основы здорового образа жизни; 38.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 38.4 средства профилактики перенапряжения.	Критерии оценки демонстрируемых знаний: - уровень правильных ответов при устном контроле, четкость изложения материала; - быстрота ориентации в представляемом материале, быстрота реакции на вопросы.	Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет (устный опрос).
У8.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У8.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У8.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Критерии оценки демонстрируемых умений: - оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий; - соответствие требованиям инструкций, рациональность действий.	Текущий контроль: экспертное наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий для практических занятий. Тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

1 Общие сведения

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура».

ФОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме ответов на вопросы, которые были изучены в ходе самостоятельной работы).

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ОК 8	38.1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	38.2	основы здорового образа жизни.
	38.3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
	38.4	средства профилактики перенапряжения.
	У8.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	У8.2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
	У8.3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 1-4)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 5-8)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 1.3 Длительный бег.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 9-10)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 1.4 Эстафетный бег.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 11)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 1.5 Челночный бег.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 12-14)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 1.6 Прыжки в высоту.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 15)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 1.7 Прыжки в длину с места, с разбега.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 16-19)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 1.8 Метания.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 20-23)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 1.9 Спортивная ходьба.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 24)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 1.10 Кроссовая подготовка.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 25-26)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Раздел 2. Гимнастика.				
Тема 2.1 Организующие команды и	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Наблюдение и оценка в процессе	

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
приемы.		достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 2.2 Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 2.3 Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 2.4 Акробатические упражнения и комбинации.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Раздел 3. Волейбол.				
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 44-46)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 3.3 Подачи мяча.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 47)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Раздел 4. Баскетбол.				
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 4.2 Передачи мяча.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 39-40)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 4.3 Ведение мяча.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 41)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 4.4 Броски мяча.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 42-43)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Раздел 5. Настольный теннис.				

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 5.1 Основные технические приемы.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 5.2 Техника нападения.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 5.3 Техника защиты.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Раздел 6. Футбол.				
Тема 6.1 Комплекс упражнений футболиста.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 6.2 Основные технические	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Наблюдение и оценка в процессе	

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
приемы.		достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 6.3 Основные тактические приемы.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Тема 6.4 Освоение игры.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Раздел 7. Общая физическая подготовка.				
Тема 7.1 Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК "ГТО".	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 27-38)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Вопросы для самостоятельного изучения (в рамках самостоятельной работы)	38.1	Объяснять роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		Устный опрос в форме ответов на вопросы, которые были изучены в
	38.2	Знать основы здорового образа жизни.		
	38.3	Уметь распознавать условия профессиональной деятельности и зоны		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины студента)	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		риска физического здоровья для специальности.		ходе самостоятельной работы (п. 6.1, в. 1-24).
	38.4	Знать как применять средства профилактики перенапряжения.		

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырехбалльной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам практической работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Итоговая оценка выставляется путем вычисления среднего арифметического (по правилам математического округления) оценок, полученных на первой текущей аттестации (спортивные нормативы), второй текущей аттестации (спортивные нормативы) и зачете (устный опрос).

Критерии выставления оценки студенту за технику владения двигательными действиями
(оценочные средства: наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий).

Оценка «отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, не допустив ни одной ошибки.

Оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но с допущением одной-двух мелких ошибок, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно. Но допущена одна значительная (грубая) или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному исполнению.

Оценка «неудовлетворительно» - упражнение не выполнено, или выполнено в разрез заданному образцу, допустив несколько значительных ошибок.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К ним в основном относятся такие, как неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении и т.д.

Значительные (грубые) ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Критерии выставления оценки студенту на зачете
(оценочные средства: устный опрос в форме ответов на вопросы, изученные в ходе самостоятельной работы).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«отлично»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность освоенных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком. Могут быть допущены некоторые неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
«удовлетворительно»	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
«неудовлетворительно»	Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Ответ на вопрос полностью отсутствует. Отказ от ответа.

5 Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Критерии оценивания контрольных нормативов по видам физкультурно-спортивной деятельности

№	НОРМАТИВЫ	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (с)	4,6	5,2	5,5	5,0	5,3	5,7
2.	Бег 60 м (с)	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
3.	Бег 100 м (с)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
4.	Бег 200 м (с)	30	32	35	36	38	41
5.	Бег 400 м (мин.с)	1.12	1.16	1.30	1.28	1.38	1.45
6.	Бег 800 м (мин.с)	2.55	3.10	3.50	3.30	4.00	5.10
7.	Бег 1000 м (с)	4.00	4.30	4.50	4.30	5.00	5.20
8.	Бег 1500 м (с)	7.30	8.30	9.00	8.20	8.40	8.50
9.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	9,45	11,10	12,25
10.	Бег на 3000 м (мин, с)	12,20	14,10	15,20	-	-	-
11.	Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м.	техника эстафетного бега, правила передачи эстафетной палочки в коридоре					
12.	Челночный бег 3x10 м (с)	9.1	9.7	10.0	10.3	10.6	11.2
13.	Челночный бег 4x9 м (с)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6

14.	Челночный бег 10x10 м (с)	27	28	30	35	36	38
15.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	135	130	120	115	110	100
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	213	192	188	173	157
17.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	380	380	350	320
18.	Тройной прыжок с места (см)	680	650	630	540	520	480
19.	Тройной прыжок с разбега (см)	1000	900	800	900	800	700
20.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы на дальность (см)	600	560	520	500	480	460
21.	Метание спортивного снаряда весом 500 г на дальность (м)	-	-	-	22	17	12
22.	Метание спортивного снаряда весом 700 г на дальность (м)	36	30	27	-	-	-
23.	Метание мяча 150 г с разбега на дальность (м)	45	40	31	30	28	18
24.	Спортивная ходьба 1000 м	техника владения двигательным действием					
25.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	16,05	17,35	19,25
26.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23,00	25,00	27,00	-	-	-
27.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8	-	-	-
28.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	20	14	10
29.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	34	19	14	-	-	-
30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	43	32	25	17	12	8
31.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	51	41	35	45	37	32
32.	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (количество раз)	140	125	110	150	135	120
33.	Вис на согнутых руках (с)	50	46	40	42	38	32
34.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
35.	Поднимание прямых ног в висе (количество раз)	12	10	6	9	7	5
36.	Сгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	10	7	-	-	-
37.	Приседания с гирей 24 кг (м), 16 кг (д) (количество раз за 30 с)	30	26	22	28	26	24
38.	Многоскоки: 8 прыжков (м)	20	19	17	17	16	15
39.	Передачи мяча в стену за 30 сек с 3 метров (количество раз)	28	26	22	26	24	20
40.	Передачи мяча партнеру на расстоянии 6 метров за 1 минуту (количество раз)	50	48	46	46	44	42
41.	Ведение мяча по заданным ориентирам	техника владения двигательным действием					
42.	Штрафной бросок баскетбольного мяча из 10 бросков (количество попаданий)	6	5	4	4	3	2

43.	Бросок мяча в кольцо после ведения из 6 (количество попаданий)	5	4	3	4	3	2
44.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (количество раз)	20	17	14	20	17	14
45.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (количество раз)	15	12	9	15	12	9
46.	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку (количество раз)	20	17	14	20	17	14
47.	Верхняя или нижняя прямая подача (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	5	4	3

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вопросы для собеседования (устного опроса) на зачете:

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Физическая культура как учебная дисциплина.
3. Здоровый образ жизни. Здоровье человека.
4. Факторы, влияющие на ухудшение здоровья.
5. Средства сохранения и укрепления здоровья.
6. Двигательная активность, ее значение в жизни человека.
7. Естественные факторы природы как средства укрепления и сохранения здоровья.
8. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на образ жизни человека.
9. Алкоголизм как фактор риска для здоровья человека.
10. Наркомания как фактор риска для здоровья человека.
11. Курение – негативное влияние на организм человека.
12. Актуальность проблемы психических и эмоциональных стрессов для здорового образа жизни.
13. Двигательный режим и двигательная активность.
14. Адекватная физическая нагрузка.
15. Гиподинамия.
16. Влияние физических нагрузок на организм.
17. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни.
18. Гиперактивность.
19. Гигиена как область медицины, изучающая влияние труда и условий жизни на здоровье человека.
20. Дыхательная гимнастика. Правила дыхания при выполнении физических упражнений.
21. Закаливание организма как профилактика простудных заболеваний.
22. Закаливание организма нетрадиционными методами.
23. Закаливание организма традиционными методами.
24. Закаливание организма. Основные принципы и правила.

7. Ключи к оценочным материалам по дисциплине «Физическая культура»

Ответы для собеседования (устного опроса) на зачете.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Физическая культура играет важную роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Её значение трудно переоценить, так как она связана со многими

сферами жизни человека. Физическая культура влияет на формирование личностных качеств, самодисциплину, целеустремленность, уверенность в себе, развитие внутренней силы. Регулярные занятия формируют красивое телосложение, улучшают осанку, придают грацию и выразительность движениям. Отмечено влияние занятий спортом на профессиональное развитие человека: улучшение его работоспособности, концентрации внимания, управление стрессом и повышение производительности труда.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

2. Физическая культура как учебная дисциплина.

Физическая культура как учебная дисциплина в системе среднего профессионального образования является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла учебного плана основной образовательной программы и рассчитана на освоение в течение всего периода обучения. Физическая культура призвана формировать гармоничную личность, способную направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к различным видам деятельности, в том числе и профессиональной. Важную роль физическая культура играет в установке личности на здоровый образ жизни.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

3. Здоровый образ жизни. Здоровье человека.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Он обеспечивает гармоничное развитие, высокую работоспособность и продление творческого долголетия, позволяет в значительной мере раскрыть наиболее ценные качества личности, которые необходимы в современных условиях развития нашего общества. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Это главное условие полноценной и счастливой жизни. Ориентация на здоровый образ жизни должна быть нормой поведения каждого человека.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

4. Факторы, влияющие на ухудшение здоровья.

В организме человека заложены огромные резервные возможности, которые по расчётам специалистов должны обеспечить людям среднюю продолжительность жизни 125-150 лет. Но, к сожалению, такая продолжительность жизни является довольно редким явлением. Причиной этому – слишком много вредностей в образе жизни людей. Эти вредности иначе называются "факторами риска". Факторы риска для здоровья – это атрибуты, характеристики или воздействия, которые увеличивают вероятность развития у человека заболевания или расстройства здоровья. Современная медицина их выявила более десятка. Есть факторы, на которые воздействовать невозможно: пол, возраст, наследственность. К примеру, у мужчин инфаркт случается чаще, чем у женщин, у пожилых - чаще чем у молодых. Есть факторы риска выборочные: один курит, другой выпивает, третий - чревоугодничает, четвёртый не делает ни того ни другого, но обожает телевизор и всё свободное время лежит на диване. И со временем любой из этих факторов начинает сказываться на здоровье. Наиболее общеизвестные факторы риска: алкоголизм, курение, наркомания, стрессовые ситуации, недостаток движения (гипокинезия), избыточный вес. Они не только ускоряют процессы старения и сокращают продолжительность жизни, но и способствуют возникновению различных заболеваний.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

5. Средства сохранения и укрепления здоровья.

1. Занятие физической культурой и спортом. Спорт – это наше долголетие. Зарядка – самый простой и доступный всем вид спорта. Движение для человека – жизнь. Необходимо тренироваться в любом возрасте, есть разнообразные виды физических упражнений. 2. Правильное питание. В рацион питания следует включать как можно больше фруктов, овощей и продуктов, в состав которых входят полезные вещества (витамины, минералы). Откажитесь от

фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и прочего. 3. Режим дня. Наряду с плодотворной работой следует разумно отдыхать и восстанавливать свои силы. Надо стараться не переутомляться ни физически, ни умственно. Необходимо ложиться спать не позже 23 часов, на сон надо отводить не менее 7-8 часов. Постоянное недосыпание отрицательно может сказаться на здоровье. 4. Свежий воздух. Проветривайте свой дом, квартиру или офис ежедневно, выезжайте на свежий воздух. Для нормального физического состояния обязательно глубокое и правильное дыхание. 5. Профилактическая активность. Раннее обращение за медицинской помощью позволяет своевременно выявить хронические неинфекционные заболевания, а также факторы риска их развития. Регулярная диспансеризация и профилактические медицинские осмотры являются важнейшими массовыми и высокоэффективными медицинскими технологиями сбережения здоровья и снижения преждевременной смертности населения.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

6. Двигательная активность, ее значение в жизни человека.

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний. Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

7. Естественные факторы природы как средства укрепления и сохранения здоровья.

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», всем известен этот девиз с детства и не секрет, что природные факторы помогают закаливанию и укреплению организма. При правильном и систематическом применении воздуха, воды и солнца в организме человека происходят следующие изменения: 1. Улучшается состояние и функции коры больших полушарий. Более стойкими становятся моральные и волевые качества. Уравновешиваются возбuditельно-тормозные процессы. Человек становится более уравновешенным, спокойным, внимательным и работоспособным. 2. Повышается трофическая функция нервной системы. Улучшается обмен веществ. Углубляется дыхание. Объем дыхательного воздуха возрастает на 25-30%, что сказывается на окислительных процессах. Улучшается кровообращение. 3. Улучшается состав крови. Увеличивается количество эритроцитов, обновляется их состав за счет образования молодых клеток и отмирания старых, повышается процент гемоглобина. 4. Вырабатывается «неспецифический иммунитет», то есть невосприимчивость организма к простудным, инфекционным заболеваниям и болезням обмена веществ. 5. Вырабатывается витамин «Д» – кальциферол. Под влиянием кальциферола повышается минеральный обмен в организме, что ведет к более быстрой реакции нервной системы, к повышению тонуса мышечной системы.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

8. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на образ жизни человека.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, укреплять здоровье, характер и даже улучшать умственные способности людей, которые им занимаются. Спорт развивает у человека такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Физическая активность и спорт имеют целый ряд положительных эффектов для организма человека. Они помогают улучшить работу

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить мышцы и суставы, поддерживать нормальный вес, а также повышают уровень энергии и общее самочувствие. Благодаря спортивным нагрузкам улучшается кровоснабжение мышц и регуляция их деятельности нервной системой – происходит рост мышечной массы. Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса. При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет, а, следовательно, улучшается самочувствие. Спорт – это не только способ поддерживать физическую форму, но и важный элемент здорового образа жизни.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

9. Алкоголизм как фактор риска для здоровья человека.

Нет ни одного органа в организме человека, на котором бы не сказалось губительное действие алкоголя. Безвредных спиртных напитков не бывает! Частое употребление алкоголя может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Исследователи доказали связь употребления алкоголя с возникновением более шестидесяти видов болезней, в том числе заболеваний центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний. Алкоголь влияет на все процессы в организме. Уровень смертности систематически пьющих в 2-3 раза выше, чем непьющих. В структуре смертности ведущее место занимают травмы, отравления, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания. Употребление энергетических напитков приводит к нарушениям в работе центральной нервной системы, повышению артериального давления, депрессии, в тяжелых случаях к смерти.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

10. Наркомания как фактор риска для здоровья человека.

"Белой смертью" называют наркотические вещества. К ним относятся опиум и его производные, вызывающие наркоманию. Наркомания – болезнь, которая характеризуется непреодолимым влечением и привыканием к наркотикам. Последние в малых дозах вызывают эйфорию (ложное ощущение благополучия, веселья, благодушия, приятного успокоения или, наоборот, возбуждения), в больших дозах состояние выраженного опьянения, оглушенности, наркотического сна, острого отравления. Если алкоголиками становятся постепенно, то наркоманом можно стать очень быстро. Как правило, уже после нескольких приёмов наркотических веществ человеку появляется влечение к состоянию, называемому психической зависимостью от наркотиков. В дальнейшем развивается и более глубокая, физическая зависимость: по мере употребления наркотики всё теснее включаются в обмен веществ в организме и поэтому при их отсутствии возникают значительные нарушения, называемые «синдром отмены». Появляется беспокойство, раздражительность, сильные головные боли, судороги, рвота, онемение конечностей. Иными словами, наступает «ломка». Так, в результате психической и физической зависимости от наркотиков человек становится их рабом. Статистика определила средний возраст жизни наркомана – до 30 лет. Никакой организм, нарушая законы природы, не в состоянии выдержать изнурительные взбадривания химическими или природными симуляторами. Природа мстит наркоманам, отбирая у них жизнь.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

11. Курение – негативное влияние на организм человека.

Курение является основной причиной возникновения ряда заболеваний: ишемической болезни сердца, злокачественных новообразований трахеи, бронхов, легких, губ, пищевода, глотки, гортани, развивается хроническая обструктивная болезнь легких. Содержащийся в сигарете никотин, с уверенностью можно отнести к наркотическим веществам, только зависимость к нему развивается гораздо медленнее, чем к традиционным наркотикам. Курение приводит к преждевременной смертности. Среди курящих уровень смертности выше, чем среди некурящих. Известно, что во время курения в организм человека поступает более 40 вредных веществ. Они разрушают лёгкие, пагубно влияют на состав крови, отравляют мозг, сердце, почки. Курение снижает мышечную силу, реакцию и координацию, в среднем, на 25%, сокращает объём выполняемой работы и ухудшает её качество. Вот почему спорт и курение несовместимы!

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

12. Актуальность проблемы психических и эмоциональных стрессов для здорового образа жизни.

Проблема психосоциального стресса для здорового образа жизни чрезвычайно актуальна. Факторами, способствующими возникновению болезней преимущественно сердечно-сосудистой системы, являются психические и эмоциональные стрессы. Так, при анализе обстоятельств, приводящих к инфаркту миокарда, было установлено, что в 20,7% случаев – это хроническая травматизация психики, в 30% случаев – постоянное напряжение на работе. Как правило, стрессовые ситуации вызывают нервные срывы, часто переходящие в конфликтные ситуации и неизбежно приводящие к различного рода заболеваниям. Неприятные эмоции сопровождаются накоплением в организме адреналина и единственный способ избавиться от него "сжечь в топке" физической активности. Поэтому эффективным профилактическим средством против многих неприятностей следует считать активную двигательную деятельность.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

13. Двигательный режим и двигательная активность.

Оптимальный двигательный режим – важная часть здорового образа жизни. Основой его являются систематические занятия физическими упражнениями, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития двигательных способностей у детей и молодёжи, сохранения здоровья и двигательных навыков в среднем и зрелом возрасте, профилактики неблагоприятных возрастных изменений в пожилом возрасте. К примеру, двигательный режим школьника предусматривает не менее 10-12 часов в неделю организованных занятий различными видами физической культуры и спорта. В нашей стране накоплен огромный положительный опыт использования массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий. Постоянно растёт число поклонников оздоровительного бега, атлетической, ритмической гимнастики, шейпинга, велосипедного и лыжного спорта, туризма и других форм массовой физической культуры. Дальнейший её подъём будет способствовать росту экономического и оборонного потенциала страны, всестороннему гармоническому развитию личности.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

14. Адекватная физическая нагрузка.

Одним из необходимых условий поддержания здоровья в зрелом возрасте является соблюдение режима двигательной активности, обеспечивающего достаточную для конкретного человека физическую нагрузку. Адекватная физическая нагрузка способствует: повышению мышечного тонуса, усилению мышц; снижению жировых отложений и поддержанию идеальной массы тела; сохранению психического здоровья, уверенности в себе; большей устойчивости к стрессам; поддержанию физиологических резервов организма на оптимальном уровне; достаточной подвижности суставов, прочности связочного аппарата; поддержанию обмена веществ на оптимальном уровне; оптимальному функционированию всех систем организма; сохранению и укреплению физического здоровья в целом. При выборе тренировочных режимов, выполнении физических упражнений необходимо придерживаться определенных принципов, следование которым позволит избежать травматизма, ухудшения здоровья. К таким принципам можно отнести: необходимость разминки в начале занятий; определение индивидуального уровня интенсивности тренировки; прогрессивное наращивание нагрузки; выбор режима занятий; необходимость постепенного снижения интенсивности упражнений; выбор адекватной одежды и обуви, соответствующей сезону, условиям тренировок.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

15. Гиподинамия.

Гиподинамия – низкая физическая активность. Многочисленными клиническими и экспериментальными исследованиями установлено, что при гиподинамии сокращается объем мышечной массы (атрофия мышц, в том числе и сердечной), снижается тонус мышц, их работоспособность; уменьшается масса и плотность костей, повышается выделение минеральных веществ из них в кровь, поэтому кости становятся более хрупкими, появляется склонность к образованию камней в почках; снижается эластичность сухожилий и связок, уменьшается объем движений в суставах, ухудшается координация движений. При гиподинамии нарушаются все виды обмена веществ в организме, в том числе и жировой, что способствует развитию

избыточного веса и ожирения; растет уровень холестерина и липопротеидов в крови, быстрее развивается атеросклероз; повышается артериальное давление, что способствует развитию гипертонической болезни; ухудшается работа дыхательной системы, нарушается пищеварение, снижается иммунитет.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

16. Влияние физических нагрузок на организм.

Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем в преклонном возрасте. Люди, которые не пренебрегают занятиями физкультурой и спортом, меньше болеют, поскольку их иммунитет более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, редко страдают избыточным весом и лучше справляются со стрессами и житейскими проблемами. Во время занятий в организме человека происходит выработка эндорфинов, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Общая выносливость повышается, снижается содержание холестерина в крови, также снижается риск заболеть бронхолегочными недугами – ведь легкие у тренированных людей сильнее и выносливее. Никакое лекарство не способно расширить кровеносные сосуды на длительное время и так сильно, как работа мышц. Именно при физической нагрузке, через кровь к нашим органам поступают все необходимые питательные вещества, в том числе и кислород, что способствует их нормальной работе.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

17. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни.

Физическая активность увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество. Физические упражнения, повышая функциональные возможности организма, не только замедляют процессы старения, предотвращают заболевания, продлевают жизнь, но и что самое главное, продлевают творческую способность человека. По данным учёных, человек, систематически занимающийся спортом, в 2-3 раза легче переносит тяготы жизни, на 15-20% более инициативен в работе, общественной жизни коллектива, у него выше творческая активность, он больше уверен в себе, стремится добиться лучших результатов в учёбе, общественной и производственной деятельности.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

18. Гиперактивность.

Гипердинамиа (гиперкинезия) – значительная физическая активность – вредный фактор возникновения профпатологии. Уровень гипердинамии, при котором она становится чрезмерной, и может вызвать патологические изменения, индивидуален. В зависимости от состояния человека в данный момент, одна и та же нагрузка может быть оптимальной и чрезмерной. Чрезмерная физическая нагрузка – нагрузка, превышающая возможности данного конкретного лица в данный момент. Утомление – физиологическая реакция на нагрузку, которая проходит после определенного периода отдыха. Утомление следует рассматривать как физиологическую реакцию на нагрузку. Переутомление – это крайняя степень утомления, состояние, возникающее после большой и длительной нагрузки, применяемой однократно или длительно. Перенапряжение – состояние, характеризующееся нарушениями обычно в каком-либо одном, а иногда одновременно в нескольких органах при чрезмерной физической и эмоциональной нагрузке. В настоящее время описаны патологические изменения в сердце, почках, крови, костях возникающие при перенапряжении. Физическое перенапряжение – один из факторов повреждения профессионального здоровья. Очень важно дозировать физическую нагрузку и обязательно чередовать ее с отдыхом до полного восстановления.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

19. Гигиена как область медицины, изучающая влияние труда и условий жизни на здоровье человека.

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела, в противном случае нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов,

постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков и других вредных микроорганизмов. Навыки личной гигиены традиционны, появились со времен зарождения человечества и расширяются с развитием общества и течением времени. Это совокупность общих гигиенических требований и норм для людей любого возраста и рода занятий: правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой и закаливанием; рациональное питание; уход за телом (полостью рта, руками, кожей, ногтями, волосами); полноценный сон; выбор одежды, соответствующей погодным условиям; содержание в чистоте жилища и рабочего места; использование только индивидуальных предметов быта и многое другое. Соблюдение простых правил личной гигиены в жизни каждого человека способствуют сохранению, укреплению здоровья, профилактике многих заболеваний. Гораздо проще предупредить болезнь, чем потом ее лечить.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

20. Дыхательная гимнастика. Правила дыхания при выполнении физических упражнений.

При физической работе дыхание учащается и углубляется. При этом через легкие проходит значительно больше воздуха, чем в спокойном состоянии. Следовательно, больше кислорода поступает из легких в кровь, а затем и в работающие мышцы. У регулярно занимающихся физическими упражнениями легкие вмещают больше воздуха при вдохе, увеличивается объем грудной клетки, повышается содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему снабжению кислородом нервной и мышечной систем и особенно головного мозга, что сказывается на улучшении умственной и физической работоспособности. Правила дыхания: Дышать следует носом (чтобы воздух очищался, увлажнялся и согревался). Выдох по сравнению с вдохом должен быть более продолжительным. При интенсивной нагрузке можно дышать и ртом. Вдох обычно делают при выполнении упражнений: махи, подъемы после наклонов, поворотов, вращений, при возвращении в и.п. Выдох - при скрещивании и опускании рук, наклонах, поворотах и т.д. При выполнении циклических упражнений (бег, передвижение на лыжах и т.д.) дышат свободно, в такт с работой. Некоторые сложные упражнения (подъем отягощений и т.д.) выполняются с задержкой дыхания.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

21. Закаливание организма как профилактика простудных заболеваний.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды, повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье. Это мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь, на долгие годы сохранить высокую работоспособность. Занятия с включением закаливающих процедур в дополнение к физическим нагрузкам еще более увеличивают защитные силы организма. Известно, что закаленные люди в 1,2-3 раза меньше болеют по сравнению с теми, кто не занимается закаливанием. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает деятельность различных систем и органов.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

22. Закаливание организма нетрадиционными методами.

К нетрадиционным средствам относят закаливание атмосферным воздухом с минусовыми температурами, обтирание снегом, обливание и купание в холодной и ледяной воде. Это и есть нетрадиционные методы, основанные на контрасте температур. Зимнее плавание, в особенности в сочетании с жаром сауны или русской бани, вызывая попеременное расширение и сужение капилляров, тренирует, сохраняет их эластичность, активизирует их деятельность, улучшает питание и деятельность клеток. Купание в проруби усиливает кровообращение, облегчает боли в плечах, суставах, спине, уменьшает депрессивное состояние, избавляет от бессонницы, бодрит тело и душу, улучшает кровообращение и повышает «холодостойкость». "Моржевание" как лечебный приём излечивает от многих заболеваний, включая радикулиты, гипертонию,

гипотонию, туберкулёз лёгких, сахарный диабет, хронические желудочно-кишечные заболевания, воспалительные явления в половых органах, нарушение менструальных циклов, кожные заболевания и т.п. Это приводит к улучшению обмена веществ в организме. Изменяя величину притока крови к коже, организм может в определенных пределах регулировать теплоотдачу.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

23. Закаливание организма традиционными методами.

Традиционные методы основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним относят методы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные). Традиционное закаливание включает: обтирания, обливания, душ, купание, хождение босиком по росе, по холодному грунту, по снегу и т.п. Более сильное закаливающее действие оказывает вода. С древних времен известна целительная сила воды как испытанного средства, укрепляющего здоровье человека. Закаливающий эффект воды обеспечивается химическим составом (пресная, соленая, минерализованная соединениями брома, кислорода, водорода и т.д.) и физическими свойствами (температурой, давлением, объемом и т.д.). Систематическое применение водных процедур – важный элемент закаливания организма. Главное при закаливании – температура воды, а не продолжительность процедуры. Неуклонно придерживайтесь правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом. Для получения благоприятного воздействия проводить водные процедуры следует согревшись, чтобы избежать переохлаждения. Закаливание водой так же начинают с «мягких» процедур – обтирания, обливания, затем переходят к более энергичным – душ, купание, и т.д.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.

24. Закаливание организма. Основные принципы и правила.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов: 1. Нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д. 2. Закаливание организма надо проводить сознательно. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызвали положительные эмоции. 3. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов - это означает регулярное выполнение закаливающих мероприятий. 4. Сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращиваться постепенно, а именно: постепенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать время воздействия воды и солнца на организм. 5. При закаливании организма важна последовательность в проведении процедур. 6. При закаливании организма необходимо учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья. 7. При закаливании организма наиболее эффективным является использование разнообразных процедур (комплексность - разнообразие средств и методов закаливания), отражающих весь комплекс естественных сил природы. 8. Закаливание организма надо проводить с использованием разнообразных вспомогательных средств. Физические упражнения, игры и спорт прекрасно сочетаются с различными видами закаливания. Все это повышает сопротивляемость организма и не создает условий для привыкания к одному и тому же раздражителю.

Ответ может быть дан в другой близкой по смыслу формулировке.