

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.05.2022 10:56:53

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae0ca1c54b39be1e2bb47e7e

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
Финансово-экономический колледж



## Рабочая программа дисциплины Физическая культура

Специальность  
38.02.04

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	236
в том числе:	
аудиторные занятия	118
самостоятельная работа	118

Ростов-на-Дону  
2021 г.

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		109		102		42			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2							2	2
Практические	34	34	34	34	34	34	14	14	116	116
Итого ауд.	36	36	34	34	34	34	14	14	118	118
Контактная работа	36	36	34	34	34	34	14	14	118	118
Сам. работа	36	36	34	34	34	34	14	14	118	118
Итого	72	72	68	68	68	68	28	28	236	236

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г.№ 539 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)»).

Рабочая программа составлена по образовательной программе  
направление 38.02.04  
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 30.08.2021 протокол № 1

Программу составил(и): Препод., Доля Дмитрий Сергеевич

Председатель ЦМК: Доля Д.С.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 31.08.2021 протокол № №1

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:
1.2	В результате освоения дисциплины обучающийся должен
1.3	уметь:
1.5	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
1.6	В результате освоения дисциплины обучающийся должен
1.7	знать:
1.8	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональ-ном и социальном развитии человека.
1.10	- основы здорового образа жизни.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ООП:	ОГСЭ
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	освоения учебной программы по предмету «физическая культура».
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Основы безопасности жизнедеятельности

**3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>3.1 Знать</b>
<input type="checkbox"/> современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <input type="checkbox"/> основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
<b>3.2 Уметь</b>
<input type="checkbox"/> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
<b>3.3 Владеть</b>
<input type="checkbox"/> владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <input type="checkbox"/> владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Производственная гимнастика для работников умственного труда. /Лек/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>						
2.1	Техники старта.Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	

2.3	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.4	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.5	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
2.6	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.7	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 400м, 1000м, 4*100м. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.8	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.9	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.10	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.11	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.12	Техника прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
2.13	Техника прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с разбега. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
2.14	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.15	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
2.16	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
2.17	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
2.18	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
2.19	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
2.20	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
2.21	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
2.22	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>						

3.1	Строевые приемы. Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Движение строевым шагом. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.3	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.4	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). Зачет. /Пр/	3	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.5	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников ум- ственного труда. /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
3.6	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников ум- ственного труда. /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
3.7	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников ум- ственного труда. /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
3.8	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников ум- ственного труда. /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
3.9	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников ум- ственного труда. /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
3.10	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
3.11	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
3.12	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
3.13	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-06 ОК-08		0	
3.14	Техника акробатических упражнений. Прыжок на скакалке. Техника прыжка. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.15	Техника акробатических упражнений. Приседание ноги в розь. Техника приседания. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.16	Техника акробатических упражнений. Кувырок вперед. Техника кувырка вперед. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.17	Техника акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине. Техника подтягивания на перекладине. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.18	Техника акробатических упражнений. Поднимание ног к перекладине. Техника поднимания ног к перекладине. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.19	Техника акробатических упражнений. Наклоны туловища вперед. Техника наклонов туловища вперед. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	

3.20	Техника акробатических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Техника сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.21	Техника акробатических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа оп пола. Техника сгибания и разгибания рук в упоре в упоре лежа от пола. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.22	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников ум- ственного труда. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.23	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников ум- ственного труда. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.24	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников ум- ственного труда. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.25	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников ум- ственного труда. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.26	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.27	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.28	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
3.29	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>							
4.1	Футбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
4.2	Футбол. Развитие силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Отжимания, Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. подтягивания, наклоны туловища. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
4.3	Футбол. Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Остановка мяча плечом. Остановка мяча стопой. Учебная игра /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08	Л1.1	0	
4.4	Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.5	Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	

4.6	Волейбол. Техника блокирования в волейболе. Прыжки толчком двумя ногами с места и разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча. Блокирование, стоя на подставке, руки над сеткой. Блокирование в прыжке с места нападающего удара. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.7	Баскетбол. Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.8	Баскетбол. Изучение техники передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.9	Баскетбол. Изучение тактики нападения в игре. Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Ведение мяча с изменением направления. Встречная передача мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра. Зачет. /Пр/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.10	Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.11	Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.12	Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.13	Посещение спортивной секции по волейболу, участие в соревнованиях по волейболу. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.14	Посещение спортивной секции по волейболу, участие в соревнованиях по волейболу. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.15	Посещение спортивной секции по волейболу, участие в соревнованиях по волейболу. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.16	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.17	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
4.18	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. /Ср/	4	2	ОК-06 ОК-08		0	
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>						
5.1	Техники старта. Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	

5.2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.3	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.4	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.5	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.6	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.7	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 400м, 1000м, 4*100м. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.8	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.9	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.10	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.11	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.12	Техника прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.13	Техника прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с разбега. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.14	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.15	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.16	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.17	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.18	Посещение секции по легкой атлетике /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.19	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.20	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
5.21	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	

5.22	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
	<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>						
6.1	Строевые приемы. Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Движение строевым шагом. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.3	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.4	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). Зачет. /Пр/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.5	Составить комплекс ОРУ с предметом. /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.6	Составить комплекс ОРУ с предметом. /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.7	Составить комплекс ОРУ с предметом. /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.8	Составить комплекс ОРУ с предметом. /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.9	Составить комплекс ОРУ с без предмета. /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.10	Составить комплекс ОРУ с без предмета. /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.11	Составить комплекс ОРУ с без предмета. /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
6.12	Составить комплекс ОРУ с без предмета. /Ср/	5	2	ОК-06 ОК-08		0	
	<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка.</b>						
7.1	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Пр/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
7.2	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону, спиной вперед. Разновидности прыжков: прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей, с продвижением боком и спиной вперед, через барьер разной высоты. /Пр/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
7.3	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 x 10м. /Пр/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	

7.4	Развитие силовых качеств, гибкости. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины). Упражнения для развития гибкости: растягивания всех групп мышц. /Пр/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
7.5	Составить комплекс ОФП. /Ср/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
7.6	Составить комплекс ОФП. /Ср/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
7.7	Составить комплекс ОФП. /Ср/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
7.8	Составить комплекс ОФП. /Ср/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
	<b>Раздел 8. Спортивные игры.</b>						
8.1	Футбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
8.2	Волейбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
8.3	Баскетбол. Техническая подготовка. Броски на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Дифференцированы зачет. /Пр/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
8.4	Посещение сексий по футболу. /Ср/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
8.5	Посещение секций по волейболу. /Ср/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	
8.6	Посещение секций по баскетболу. /Ср/	6	2	ОК-06 ОК-08		0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

##### Вопрос 1.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

##### Вопрос 2.

Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

Ответы:

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

##### Вопрос 3.

Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

- 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
- 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
- 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

##### Вопрос 4

Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1.500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;

2.30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;

3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5.

В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

По часовой стрелке;

Против часовой стрелке.

Вопрос 6.

Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1.600гр.;

2. 700гр.; 3.800гр.

Вопрос 7.

Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1.Четыре человека;

2.Пять человек;

3.Шесть человек.

Вопрос 8.

Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1.Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;

2.Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;

3.Личная гигиена, рациональное питание;

4.Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

5.Верно ответы 1,2,3;

6.Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 9

Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1.Физические упражнения с гириями на открытом воздухе в любое время года;

2. Обливание ледяной водой перед сном;

3.Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;

4.Хожение на улице без головного убора.

Вопрос 10.

Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;

2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;

3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;

4. Верно ответы 1,2,3;

5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;

6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 11.

Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1.Главный судья; 2.Судья хронометрист; 3.Помощник судьи.

Вопрос 12.

Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа?

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1.Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;

2.На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;

3.Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;

4.В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;

5.Верно ответ 1,2,3;

6.Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 13.

Физическая культура это.....?

Ответы: 1.Стремление к высшим спортивным достижениям;

2.Разновидность развлекательной деятельности человека;

3.Часть человеческой культуры.

Вопрос 14.

Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 15.

Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 16.

Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится темно-красным, а потом изменяется на синий и желтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струей холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 17.

Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьей;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 18.

Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 19.

Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1. Помощник главного судьи;
2. Судья – хронометрист;
3. Главный судья.

Вопрос 20.

Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?

Ответы:

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 21.

Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;
3. 200-220.

**5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

Темы для рефератов.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	М.Я.Виленский, А.Г.Горшков	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие	КноРус, 2021	15

**6.3. Перечень программного обеспечения**

6.3.1	Не предусмотрено			
-------	------------------	--	--	--

**6.4 Перечень информационных справочных систем**

6.4.1	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>			
6.4.2	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>			
6.4.3	<a href="http://физическая-культура.рф">физическая-культура.рф</a>			
6.4.4	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru">www.fizkultura-na5.ru</a>			
6.4.5	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>			
6.4.6	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>			
6.4.7	<a href="http://www.infosport.ru/minsport/">www.infosport.ru/minsport/</a>			
6.4.8	<a href="http://www.sport-men.ru">www.sport-men.ru</a>			
6.4.9	<a href="http://www.Fizkulturnica.ru">www.Fizkulturnica.ru</a>			

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Оборудование и инвентарь спортивного зала:			
7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки, баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи</li> </ul>			

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов расположены в Приложении.