

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.05.2022 14:52:13

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6aeb0a56e1d0935be1e2bbd7c78

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А. Г. Хачатрян

«01» мая 2021 г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура

Специальность
40.02.01

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	244
в том числе:	
аудиторные занятия	122
самостоятельная работа	122

Ростов-на-Дону
2021 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	96		138		96		36			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2							2	2
Практические	36	36	36	36	24	24	24	24	120	120
Итого ауд.	38	38	36	36	24	24	24	24	122	122
Контактная работа	38	38	36	36	24	24	24	24	122	122
Сам. работа	38	38	36	36	24	24	24	24	122	122
Итого	76	76	72	72	48	48	48	48	244	244

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 508 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения»).

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 40.02.01
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:
1.3	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
1.4	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
1.5	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
1.6	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
1.7	- основы здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Знать
☐ современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ☐ основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
3.2 Уметь
☐ 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);
3.3 Владеть
☐ владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ☐ 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
	Раздел 1.						
1.1	Производственная гимнастика для работников умственного труда. /Лек/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
	Раздел 2. Легкая атлетика.						
2.1	Техники старта. /Пр/	3	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
2.2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
2.3	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	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-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	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-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
2.6	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. /Пр/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	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-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
2.8	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Пр/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
2.9	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Пр/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	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-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
2.11	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
2.12	Техника прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Пр/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
2.13	Техника прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с разбега. /Пр/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
Раздел 3. Гимнастика.							
3.1	Строевые приемы. Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Движение строевым шагом. /Пр/	3	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
3.2	Строевые приемы. Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Движение строевым шагом. /Пр/	3	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
3.3	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	3	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
3.4	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	3	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
3.5	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). Зачет. /Пр/	3	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
3.6	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	

3.7	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.8	Написание реферата по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.9	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.10	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.11	Посещение спортивных секций по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.12	Посещение спортивных секций по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.13	Посещение спортивных секций по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.14	Посещение спортивных секций по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.15	Посещение спортивных секций по легкой атлетике /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.16	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.17	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.18	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.19	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.20	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.21	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.22	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.23	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.24	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	3	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.25	Техника акробатических упражнений.Прыжок на скакалке. Техника прыжка. /Пр/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.26	Техника акробатических упражнений.Приседание ноги в розь. Техника приседания. /Пр/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.27	Техника акробатических упражнений.Кувырок вперед. Техника кувырка вперед. /Пр/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.28	Техника акробатических упражнений.Подтягивание на перекладине. Техника подтягивания на перекладине. /Пр/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.29	Техника акробатических упражнений.Поднимание ног к перекладине. Техника поднимания ног к перекладине. /Пр/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	
3.30	Техника акробатических упражнений.Наклоны туловища вперед. Техника наклонов туловища вперед. /Пр/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	ЛП.1	0	

3.31	Техника акробатических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Техника сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. /Пр/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
3.32	Техника акробатических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Техника сгибания и разгибания рук в упоре в упоре лежа от пола. /Пр/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
3.33	Техника акробатических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Техника сгибания и разгибания рук в упоре в упоре лежа от пола. /Пр/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
Раздел 4. Спортивные игры.							
4.1	Футбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Пр/	4	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.2	Футбол. Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	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-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	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-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	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-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	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-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	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-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	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-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	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-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.10	Изучение правил игры в волейбол. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.11	Изучение правил игры в футбол. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.12	Изучение правил игры в баскетбол. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.13	Составление акробатического комплекса состоящего из 9 элементов. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.14	Составление акробатического комплекса состоящего из 9 элементов. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.15	Составление акробатического комплекса состоящего из 9 элементов. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.16	Составление акробатического комплекса состоящего из 9 элементов. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.17	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.18	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.19	Написание реферата по теме «Гимнастика». /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.20	Посещение спортивной секции. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.21	Посещение спортивной секции. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.22	Посещение спортивной секции. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.23	Посещение спортивной секции. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.24	Посещение спортивной секции. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.25	Посещение спортивной секции. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.26	Посещение спортивной секции. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
4.27	Посещение спортивной секции. /Ср/	4	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
	Раздел 5. Легкая атлетика.						
5.1	Техники старта.Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	5	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
5.2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
5.3	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Пр/	5	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	

5.4	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. /Пр/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
5.5	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тренировка в беге на 400м, 1000м, 4*100м. /Пр/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
5.6	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Пр/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
5.7	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Пр/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
5.8	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
5.9	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
	Раздел 6. Гимнастика.						
6.1	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.2	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.3	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.4	Составление комплекса общеразвивающих упражнений. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.5	Составление комплекса общеразвивающих упражнений. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.6	Составление комплекса общеразвивающих упражнений. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.7	Составление комплекса общеразвивающих упражнений. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.8	Составление комплекса общеразвивающих упражнений. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.9	Составление комплекса общеразвивающих упражнений. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.10	Посещение секций по легкой атлетике. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.11	Посещение секций по легкой атлетике. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.12	Посещение секций по легкой атлетике. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.13	Посещение секций по легкой атлетике. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.14	Посещение секций по легкой атлетике. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
6.15	Посещение секций по легкой атлетике. /Ср/	5	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
	Раздел 7. Общая физическая подготовка.						

7.1	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Пр/	6	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
7.2	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Пр/	6	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
7.3	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-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
7.4	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-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
7.5	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-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
7.6	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-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
Раздел 8. Спортивные игры.							
8.1	Футбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.2	Футбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.3	Волейбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.4	Волейбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	

8.5	Баскетбол. Техническая подготовка. Броски на точность. Отбор мяча. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.6	Баскетбол. Техническая подготовка. Броски на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Дифференцированный зачет. /Пр/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.7	Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка». /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.8	Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка». /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.9	Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка». /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.10	Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка». /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.11	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.12	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.13	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.14	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.15	Посещение спортивной секции. /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.16	Посещение спортивной секции. /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.17	Посещение спортивной секции. /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	0	
8.18	Посещение спортивной секции. /Ср/	6	2	ОК-3 ОК-6 ОК-10	Л1.1	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;

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
ЛП.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	www.gto.ru
6.4.2	www.minsport.gov.ru
6.4.3	физическая-культура.рф
6.4.4	www.fizkultura-na5.ru
6.4.5	www.lib.sportedu.ru
6.4.6	www.school.edu.ru
6.4.7	www.infosport.ru/minsport/
6.4.8	www.sport-men.ru
6.4.9	www.Fizkulturnica.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Оборудование и инвентарь спортивного зала:
-----	--

7.2	• 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
7.3	баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи

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

Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов расположены в Приложении