

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.02.2024 13:33:30
Уникальный программный ключ:
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae0badc8e27b55cbe1e2dbd7c78

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Р. А. Сычев
«31» 08 2023г.

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура**

Специальность
09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	168
в том числе:	
аудиторные занятия	100
самостоятельная работа	68

Ростов-на-Дону
2023 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	Неделя		20		14			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	40	40	28	28	100	100
Итого ауд.	32	32	40	40	28	28	100	100
Контактная работа	32	32	40	40	28	28	100	100
Сам. работа	32	32	36	36			68	68
Итого	64	64	76	76	28	28	168	168

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № № 1547)

Рабочая программа составлена по образовательной программе направление 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол №1

Программу составил(и): Препод., Доля Дмитрий Сергеевич; Препод., Ноженков Николай Владимирович; Препод., Тамиберг Олег Анатольевич; Препод., Бурякова Татьяна Сергеевна

Председатель ЦМК: Доля Д.С.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 30.08.2023 протокол № 1

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
1.2	• формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
1.3	• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление
1.4	• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях
1.5	• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

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» в объеме ФГОС среднего общего образования.
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
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения
3.2 Уметь
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
3.3 Владеть
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <input type="checkbox"/> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <input type="checkbox"/> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <input type="checkbox"/> владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Техники старта.Изучение и тренировка высокого и низкого старта. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Техники старта.Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.5	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.6	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.7	Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.8	Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с разбега. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.9	Техники прыжка в длину.Тренировка выполнения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с места. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.10	Техники старта.Изучение и тренировка высокого и низкого старта. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.11	Техники старта.Изучение и тренировка высокого и низкого старта. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.12	Техники прыжка в длину.Техника прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.13	Техники прыжка в длину.Техника прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.14	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.15	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.16	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тренировка в беге на 400м, 1000м, 4*100м. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.17	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тренировка в беге на 400м, 1000м, 4*100м. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.18	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.19	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 2. Гимнастика							
2.1	Строевые приемы.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Строевые приемы.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Строевые приемы.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.6	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.7	Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.8	Строевые приемы.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.9	Строевые приемы.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.10	Строевые приемы.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.11	Строевые приемы.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.12	Строевые приемы.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.13	Зачет. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

2.14	Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.15	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.16	Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.17	Техника акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.18	Техника акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.19	Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.20	Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Спортивные игры.						
3.1	Волейбол. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	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 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.3	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 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	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 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.5	Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.6	Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.7	Волейбол. Техника подачи мяча сверху. Броски мяча с веру одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.8	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. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.9	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 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.10	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 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.11	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 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.12	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 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.13	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 /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.14	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. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.15	Зачет. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.16	Волейбол. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.17	Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.18	Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.19	Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.20	Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.21	Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.22	Волейбол. Техника подачи мяча сверху. Броски мяча с веру одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.23	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. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.24	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. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.25	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. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.26	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. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.27	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. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.28	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 /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.29	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. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.30	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. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.31	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. /Ср/	4	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Легкая атлетика.						
4.1	Техники старта. Изучение и тренировка высокого и низкого старта. Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Гимнастика						

5.1	Строевые приемы. Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.4	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.5	Техника акробатических упражнений.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 6. Спортивные игры.							
6.1	Футбол.Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.2	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/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.3	Волейбол.Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.4	Волейбол.Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

6.5	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/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.6	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. Зачет /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Перечень примерных вопросов к зачету:

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. Ходжение 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 возникновении кровотечения 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 жёлтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй 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 судьёй;
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 подсчётами 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

Представлен в приложение к рабочей программе дисциплины

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	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2023	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
Л2.2	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	1

6.3. Перечень программного обеспечения

6.3.1	1.Операционная система. RedOS 7.3
6.3.2	2.Офисный пакет LiberOffice
6.3.3	3.Браузеры Chrome, Firefox,Chromium

6.4 Перечень информационных справочных систем

6.4.1	ЭБС «Лань», https://e.lanbook.com/
6.4.2	ЭБС «Юрайт», https://urait.ru/
6.4.3	Библиотека РИНХ https://library.rsue.ru/
6.4.4	www.gto.ru
6.4.5	www.minsport.gov.ru
6.4.6	физическая-культура.рф
6.4.7	www.fizkultura-na5.ru
6.4.8	www.lib.sportedu.ru
6.4.9	www.school.edu.ru
6.4.10	www.infosport.ru/minsport/
6.4.11	www.sport-men.ru
6.4.12	www.Fizkulturnica.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
-----	--

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

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины.	
--	--