

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

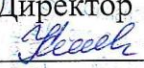
Должность: Ректор

Дата подписания: 12.05.2022 13:12:01

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00ad68e27b59cbe1e2ab67c78

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
38.02.07

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	117
в том числе:	
аудиторные занятия	117
самостоятельная работа	0

Ростов-на-Дону
2021 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	102		138			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2			2	2
Практические	50	50	65	65	115	115
Итого ауд.	52	52	65	65	117	117
Контактная работа	52	52	65	65	117	117
Итого	52	52	65	65	117	117

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями))

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 38.02.07
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	Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:
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 индивидуального здоровья;
1.4	• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.5	• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.6	• овладение системой профессионально-жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.7	• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.8	• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
1.9	Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.
1.10	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
1.11	- 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);
1.12	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
1.13	- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.
1.14	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
1.15	- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
1.16	- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
1.17	Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:
1.18	• личностных:
1.19	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
1.20	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию, двигательной активности свалеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
1.21	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
1.22	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
1.23	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
1.24	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
1.25	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

1.26	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
1.27	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
1.28	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.29	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.30	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
1.31	- готовность к служению Отечеству, его защите;
1.32	• метапредметных:
1.33	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
1.34	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
1.35	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
1.36	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
1.37	- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
1.38	- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее—ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
1.39	• предметных:
1.40	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
1.41	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
1.42	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
1.43	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
1.44	- 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).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	ОУД
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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- 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 физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 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	Компетен-ции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Физическая культура. Цели и задачи физической культуры. Методы и формы обучения физической культуре. /Лек/	1	2		Л1.1	0	
	Раздел 2. Легкая атлетика.						
2.1	Техники старта.Изучение и тренировка высокого старта. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.2	Техники старта.Изучение и тренировка низкого старта. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.3	Техники старта.Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.4	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.5	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.6	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.7	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.8	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.9	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 400м, 1000м, 4*100м. /Пр/	1	2		Л1.1	0	

2.10	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.11	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.12	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.13	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.14	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.15	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.16	Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.17	Техники прыжка в длину.Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.18	Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.19	Техники прыжка в длину.Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с разбега. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
2.20	Техники прыжка в длину.Тренировка выполнения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с места. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
	Раздел 3. Гимнастика.						
3.1	Гимнастика.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
3.2	Гимнастика.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
3.3	Гимнастика.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
3.4	Гимнастика.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
3.5	Зачет. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	

3.6	Техника акробатических упражнений.Прыжок на скакалке. Техника прыжка. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
3.7	Техника акробатических упражнений.Приседание ноги в розь. Техника приседания. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
3.8	Техника акробатических упражнений.Кувырок вперед. Техника кувырка вперед. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
3.9	Техника акробатических упражнений.Подтягивание на перекладине. Техника подтягивания на перекладине. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
3.10	Техника акробатических упражнений.Поднимание ног к перекладине. Техника поднимания ног к перекладине. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
3.11	Техника акробатических упражнений.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Техника сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
3.12	Техника акробатических упражнений.Наклоны туловища вперед. Техника наклонов туловища вперед. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
3.13	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/	2	2		Л1.1	0	
Раздел 4. Спортивные игры.							
4.1	Футбол.Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.2	Футбол.Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.3	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/	2	2		Л1.1	0	
4.4	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/	2	2		Л1.1	0	
4.5	Футбол.Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Остановка мяча плечом. Остановка мяча стопой. Учебная игра /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.6	Футбол.Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Остановка мяча плечом. Остановка мяча стопой. Учебная игра /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.7	Футбол. Двухсторонняя игра /Пр/	2	2		Л1.1	0	

4.8	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/	2	2		Л1.1	0	
4.9	Волейбол.Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.10	Волейбол.Техника подачи мяча снизу. Броски мяча снизу одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.11	Волейбол.Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.12	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/	2	2		Л1.1	0	
4.13	Волейбол.Техника подачи мяча сверху. Броски мяча с верху одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.14	Волейбол. Двухсторонняя игра /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.15	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/	2	2		Л1.1	0	
4.16	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/	2	2		Л1.1	0	
4.17	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/	2	2		Л1.1	0	

4.18	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/	2	2		Л1.1	0	
4.19	Баскетбол.Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
4.20	Баскетбол.Двухсторонняя игра /Пр/	2	2		Л1.1	0	
	Раздел 5. Общая физическая подготовка.						
5.1	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Пр/	2	2		Л1.1	0	
5.2	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.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/	2	2		Л1.1	0	
5.3	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.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/	2	2		Л1.1	0	
5.4	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.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/	2	2		Л1.1	0	
5.5	Дифференцированный зачет /Пр/	2	1		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 ре-комендуется

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. Хождение 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 тёмно-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

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, 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.