


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макарова Наталья Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.04.2021 18:29:39  
Уникальный программный ключ:  
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

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. Качаев  
« 20 » \_\_\_\_\_ 2020



**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура**

Специальность  
38.02.04

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	167
в том числе:	
аудиторные занятия	117
самостоятельная работа	20

Ростов-на-Дону  
2020 г.

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		132			
Вид занятий	102		132		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Лекции	3	3			3	3
Практические	48	48	66	66	114	114
Индивидуальный проект	10	10	16	16	26	26
Консультации	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	51	51	66	66	117	117
Контактная работа	53	53	68	68	121	121
Сам. работа	8	8	12	12	20	20
Итого	71	71	96	96	167	167

**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 38.02.04  
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 25.02.2020 протокол № 8

Программу составил(и): Преп. Доля Дмитрий Сергеевич; Тамберг Олег Анатольевич

Председатель ЦМК: Пономарев Ю.Н.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 20.03.2020 протокол № 8

**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	<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);
1.12	<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;
1.13	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
1.16	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
1.20	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
1.22	<input type="checkbox"/> приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
1.23	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
1.25	<input type="checkbox"/> способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

1.26	<input type="checkbox"/> способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
1.27	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.29	<input type="checkbox"/> умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.30	<input type="checkbox"/> патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
1.31	<input type="checkbox"/> готовность к служению Отечеству, его защите;
1.32	• метапредметных:
1.33	<input type="checkbox"/> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
1.34	<input type="checkbox"/> готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
1.35	<input type="checkbox"/> освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
1.36	<input type="checkbox"/> готовность 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	<input type="checkbox"/> формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
1.38	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
1.41	<input type="checkbox"/> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
1.42	<input type="checkbox"/> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
1.43	<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;
1.44	<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).

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:		ОУД
<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.

**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 / Кварт	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы</b>						
1.1	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности Основы здорового образа жизни /Лек/	1	2		Л1.1	0	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения</b>						
2.1	биомеханические основы техники бега: техника низкого старта; старты и стартовые ускорения /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.2	бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
2.3	бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
	<b>Раздел 3. Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок</b>						
3.1	техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
3.2	техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. /Пр/	1	2		Л1.1	0	
	<b>Раздел 4. Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление</b>						
4.1	специальные упражнения: способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной»), «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление /Пр/	1	2		Л1.1	0	
	<b>Раздел 5. Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление</b>						

5.1	способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 6. Тема 2.5 Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты)</b>						
6.1	признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 7. Тема 2.6 Контрольные занятия</b>						
7.1	выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 8. Гимнастика.Тема 3.1 Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</b>						
8.1	«Становись!», "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
8.2	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
8.3	Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	

8.4	Выполнение размыкания по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 9. Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</b>						
9.1	Изучение основных положений рук, ног, терминологии. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
9.2	Проведение с группой общеразвивающие упражнения, комплекс ОРУ. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
9.3	Проведение по одному общеразвивающие упражнения, комплекс ОРУ. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
9.4	составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 10. Тема 3.4 Техника акробатических упражнений</b>						
10.1	Выполнение акробатических упражнений : кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
10.2	Изучение и соблюдение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 11. Тема 3.5 Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений</b>						
11.1	составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 12. Тема 3.6 Техника опорного прыжка</b>						
12.1	разбег, наскок, отталкивание, приземление; /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
12.2	подводящие и специальные упражнения; правила техники безопасности; уметь страховать партнера /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 13. Тема 3.7 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов</b>						
13.1	проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
13.2	проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой /Пр/	1	2		ЛП.1	0	
13.3	Зачет /Лек/	1	1			0	
13.4	Выполнение кроссовой подготовки до 15-18 минут. /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
13.5	Выполнение специальных упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты) /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
13.6	Составление графика утренних прогулок, бега трусцой. /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
13.7	Выполнение игровых действиях в баскетболе /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
13.8	Консультация по темам /Инд кон/	1	2		ЛП.1	0	

13.9	Работа с индивидуальными проектами /ИП/	1	10		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 14. Баскетбол. Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты</b>						
14.1	Изучение техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 15. Тема 4.2 Передачи мяча</b>						
15.1	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
15.2	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 16. Тема 4.3 Ведение мяча</b>						
16.1	Выполнение передачи мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком» /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
16.2	Выполнение передачи одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
16.3	Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; с изменением высоты отскока; Выполнение обводки соперника с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 17. Тема 4.4 Техника штрафных бросков</b>						
17.1	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 18. Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении</b>						
18.1	Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
18.2	Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков); командные действия (позиционное и стремительное нападение). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 19. Тема 4.6 Основы методов судейства и тактики игры</b>						
19.1	Тактика игры; /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
19.2	Правила судейства; /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 20. Тема 4.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств</b>						



20.1	Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость ,прыгучесть, сила /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
20.2	Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость ,прыгучесть, сила /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 21. Тема 4.8 Контрольные занятия</b>						
21.1	Сдача нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
21.2	Сдача нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 22. Волейбол. Тема 5.1 Стойки игрока и перемещения</b>						
22.1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 23. Тема 5.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками</b>						
23.1	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу двумя руками /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
23.2	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча сверху двумя руками. /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
23.3	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча сверху двумя руками. /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 24. Тема 5.3 Нижняя прямая и боковая подача</b>						
24.1	Совершенствование техники нижней подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
24.2	Совершенствование техники прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
24.3	Совершенствование техники боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 25. Тема 5.4 Верхняя прямая подача</b>						
25.1	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
25.2	Совершенствование техники подачи /Пр/	2	2		ЛП.1	0	

	<b>Раздел 26. Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении</b>						
26.1	Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
26.2	Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
26.3	Знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
26.4	Выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 27. Тема 5.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства</b>						
27.1	Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры. /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
27.2	Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры. /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
	<b>Раздел 28. Тема 5.7 Контрольные занятия</b>						
28.1	Выполнение передачи мяча в парах /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
28.2	Выполнение приема мяча снизу и сверху, верхняя прямая подача /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
28.3	Дифференцированный зачет /Пр/	2	2		ЛП.1	0	
28.4	Выполнение комплекса специальных упражнений волейболистов /Ср/	2	2		ЛП.1	0	
28.5	Выполнение судейства по волейболу. /Ср/	2	2		ЛП.1	0	
28.6	Игра в баскетбол. /Ср/	2	2		ЛП.1	0	
28.7	Выполнение бросков на результат с линии штрафного броска. /Ср/	2	2		ЛП.1	0	
28.8	Изучение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Составление комплекса ОРУ, повторение терминологии. /Ср/	2	2		ЛП.1	0	
28.9	Изучение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Составление комплекса ОРУ, повторение терминологии. /Ср/	2	2		ЛП.1	0	
28.10	Консультация по темам /Инд кон/	2	2		ЛП.1	0	
28.11	Работа с индивидуальными проектами /ИП/	2	16		ЛП.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;
- 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 гирями 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 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 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 подсчётами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно измерить 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
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	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	<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.