

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Должность: Ректор Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e26b87c78 Финансово-экономический колледж



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Р.А. Сычев

«03» 11

2022г.

## Рабочая программа дисциплины Физическая культура

Специальность  
09.02.07

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	184
в том числе:	
аудиторные занятия	172
самостоятельная работа	12

Ростов-на-Дону  
2022 г.

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	Неделя		126		75		102		63		69			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2							2	2			4	4
Практические	22	22	36	36	34	34	24	24	22	22	30	30	168	168
Итого ауд.	24	24	36	36	34	34	24	24	24	24	30	30	172	172
Контактная работа	24	24	36	36	34	34	24	24	24	24	30	30	172	172
Сам. работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12	12
Итого	26	26	38	38	36	36	26	26	26	26	32	32	184	184

**ОСНОВАНИЕ**

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование»)

Рабочая программа составлена по образовательной программе  
направление 09.02.07  
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № 1

Программу составил(и): Доля Дмитрий Сергеевич; Ноженков Николай Владимирович

Председатель ЦМК: Доля Д.С.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 30.08.2022 протокол № 1

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

**3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Основы физической культуры</b>						
1.1	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств /Лек/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1	0	
	<b>Раздел 2. Раздел 2. Легкая атлетика</b>						
2.1	Тема №1: Техники старта.Изучение и тренировка высокого и низкого старта. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1	0	

2.2	Тема №1: Техники старта.Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.3	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.4	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.5	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.6	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тренировка в беге на 400м, 1000м, 4*100м. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.7	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.8	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.9	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.10	Тема №3.: Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.11	Тема №3.: Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с разбега. /Ср/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
2.12	Тема №3.: Техники прыжка в длину.Тренировка выполнения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с места. Зачет. /Пр/	3	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
<b>Раздел 3. Раздел №3. Гимнастика.</b>							
3.1	Тема №1.: Строевые приемы.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
3.2	Тема №1.: Строевые приемы.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	

3.3	Тема №1.: Строевые приемы.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
3.4	Тема №2.: Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
3.5	Тема №2.: Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
3.6	Тема №2.: Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
3.7	Тема №3.: Техника акробатических упражнений.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
3.8	Тема №3.: Техника акробатических упражнений.Совершенствование техники акробатических упражнений. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
<b>Раздел 4. Раздел № 4. Спортивные игры.</b>							
4.1	Тема №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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
4.2	Тема №1.: 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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
4.3	Тема №1.: 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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
4.4	Тема №1.: Волейбол.Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	

4.5	Тема №1.: 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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
4.6	Тема №1.: 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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
4.7	Тема №2.: 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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
4.8	Тема №2.: 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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
4.9	Тема №2.: 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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
4.10	Тема №2.: 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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
4.11	Тема №2.: Баскетбол. Изучение тактики нападения в игре. Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Ведение мяча с изменением направления. Встречная передача мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра. Зачет. /Пр/	4	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
	<b>Раздел 5. Раздел 1. Легкая атлетика.</b>						
5.1	Тема №1: Техники старта. Изучение и тренировка высокого и низкого старта. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
5.2	Тема №1: Техники старта. Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	

5.3	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
5.4	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Тренировка в беге на 400м, 1000м, 4*100м. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
5.5	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
5.6	Тема №2.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
5.7	Тема №3.: Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
5.8	Тема №3.: Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с разбега.  /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
<b>Раздел 6. Раздел №2. Гимнастика.</b>							
6.1	Тема №1.: Строевые приемы.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
6.2	Тема №1.: Строевые приемы.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
6.3	Тема №2.: Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
6.4	Тема №2.: Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	

6.5	Тема №2.: Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
6.6	Тема №3.: Техника акробатических упражнений.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
	<b>Раздел 7. Раздел № 3. Спортивные игры.</b>						
7.1	Тема №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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.2	Тема №1.: 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 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.3	Тема №1.: Футбол.Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Остановка мяча плечом. Остановка мяча стопой. Учебная игра /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.4	Тема №1.: Футбол.Техническая подготовка. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Зачет. /Пр/	5	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.5	Тема №2.: 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/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.6	Тема №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/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.7	Тема №2.: Волейбол.Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	



7.8	Тема №2.: 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/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.9	Тема №3.: 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/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.10	Тема №3.: 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/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.11	Тема №3.: 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/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
7.12	Тема №3.: Баскетбол. Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
	<b>Раздел 8. Раздел №5. Общая физическая подготовка.</b>						
8.1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. /Ср/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
8.2	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
8.3	Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
8.4	Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
8.5	Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений. Зачет. /Пр/	6	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
	<b>Раздел 9. Раздел 1. Основы физической культуры</b>						

9.1	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств /Лек/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
<b>Раздел 10. Раздел 2. Легкая атлетика.</b>							
10.1	Тема №1.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
10.2	Тема №1.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тренировка в беге на 400м, 1000м, 4*100м. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
10.3	Тема №1.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тренировка в беге на 1000м, 3000м. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
10.4	Тема №1.: Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
<b>Раздел 11. Раздел №3. Гимнастика.</b>							
11.1	Тема №1.: Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
11.2	Тема №1.: Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
11.3	Тема №1.: Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
<b>Раздел 12. Раздел № 4. Спортивные игры.</b>							

12.1	Тема №1.: Футбол.Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
12.2	Тема №1.: 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/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
12.3	Тема №1.: Футбол.Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Остановка мяча плечом. Остановка мяча стопой. Учебная игра /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
12.4	Тема №1.: Футбол.Техническая подготовка. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
12.5	Тема №1.: Футбол.Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. Зачет. /Пр/	7	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
12.6	Тема №2.: 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/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
12.7	Тема №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/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
12.8	Тема №2.: 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/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
12.9	Тема №2.: Волейбол.Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
12.10	Тема №2.: 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/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	

12.11	Тема №3.: 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/	8	2	ОК 03. ОК 08.		0	
12.12	Тема №3.: 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/	8	2	ОК 03. ОК 08.		0	
12.13	Тема №3.: 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/	8	2	ОК 03. ОК 08.		0	
<b>Раздел 13. Раздел №5. Общая физическая подготовка.</b>							
13.1	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. /Ср/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
13.2	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
13.3	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
13.4	Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
13.5	Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
13.6	Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
13.7	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	0	
13.8	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития двигательных способностей. Дифференцированный зачет. /Пр/	8	2	ОК 03. ОК 08.	Л1.1	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. УП: 09.02.07 - 3г10-2023.plx стр. 12. 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. 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? 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.

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

Представлен в приложении 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
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.пф
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 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