

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Петрушенко С. А.

«__» _____ 2025г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура

Специальность
40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Форма обучения очная

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 68

самостоятельная работа 0

Таганрог
2025 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		22 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	2	2	6	6
Практические	32	32	30	30	62	62
Итого ауд.	36	36	32	32	68	68
Контактная работа	36	36	32	32	68	68
Часы на контроль			4	4	4	4
Итого	36	36	36	36	72	72

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ (приказ Минобрнауки России от 27.10.2023 г. № 798)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 25.11.2025 протокол № 4

Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Е.И.

Заведующий кафедрой: Кибенко Е.И.

Рассмотрено на заседании кафедры от 25.11.2025 протокол № 4

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цели освоения дисциплины:
1.2	- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
1.3	- развитие физических способностей, необходимых в жизнедеятельности человека;
1.4	- гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста;
1.5	- сохранение и укрепление индивидуального здоровья;
1.6	- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью;
1.7	- овладение современными оздоровительными технологиями;
1.8	- обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.9	- овладение профессионально и жизненно значимыми практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление физического и психического здоровья; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества во время коллективных занятий физическими упражнениями
1.10	
1.11	
1.12	
1.13	
1.14	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	СОО.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» в пределах ФГОС основного общего образования
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Предмет «Физическая культура» в пределах ФГОС основного общего образования
2.2.2	Оперативно-розыскная деятельность

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1 Знать	
<p>ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <p>ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <p>ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности, физической подготовленности; - современные технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - способы повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки; - методы профилактики предупреждений заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; - способы организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - основные способы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособностью, физическим развитием, физической подготовленностью. 	

3.2 Уметь

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- рационально использовать физические упражнения разной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

- осуществлять сотрудничество со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников учебной деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления и сохранения здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

ОК 08.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.
- ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**
- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления и сохранения здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурно-спортивной деятельности для организации здорового стиля жизни, активного отдыха и досуга;
- рационально использовать физические упражнения разной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- оказывать первую доврачебную помощь при получении травм на занятиях физкультурно-спортивной направленности.

3.3 Владеть

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

- навыками формирования личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системой 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;
- применения в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессионально-прикладной физической культуры;
- способности к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессионально-прикладной физической культуры.

ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

- навыками формирования личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системой 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;
- использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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)";
- умением использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика					

1.1	Вводное занятие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности, физической подготовленности. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Простейшие методики самооценки работоспособности /Лек/	1	4	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.9 Л1.10 Л1.13Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6	
1.2	Техники старта. Изучение и тренировка высокого и низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега. ОФП /Пр/	1	4	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.11Л2.4 Л2.6	
1.3	Техники старта. Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега (4 x100 м, 4 x 250 м; бега по прямой с различной скоростью). ОФП /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.5 Л1.6 Л1.11 Л1.14Л2.4 Л2.5 Л2.6	
1.4	Техника бега. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места и с разбега. ОФП /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.5 Л1.6 Л1.11 Л1.14Л2.4 Л2.5 Л2.6	
1.5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Ознакомление с техникой метания мяча и снаряда. ОФП /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.4 Л1.6 Л1.11 Л1.14Л2.4 Л2.6	
1.6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча и снаряда (гранаты) весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). ОФП. Эстафета 4x100 м. /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.5 Л1.6 Л1.11 Л1.14Л2.5 Л2.6	
1.7	Совершенствование прыжка в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Совершенствование техники кроссового бега. ОФП /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.6 Л1.11 Л1.14Л2.4 Л2.6	
	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики					

2.1	Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности. Техника безопасности на занятиях гимнастикой /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.6 Л1.10 Л1.12 Л1.13Л2.2 Л2.4	
2.2	Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.6 Л1.10 Л1.12 Л1.13Л2.2 Л2.4	
2.3	Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, метание и ловля, прыжки. Подготовка к выполнению нормативов ГТО /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.10 Л1.12 Л1.13Л2.2 Л2.4 Л2.5	
2.4	Общеразвивающие упражнения без предмета. Изучение общеразвивающих упражнений (комплекс ОРУ № 1). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики. Подготовка к выполнению нормативов ГТО /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.10 Л1.12 Л1.13Л2.2 Л2.4 Л2.5	
2.5	Общеразвивающие упражнения с предметом. Изучение общеразвивающих упражнений (комплекс ОРУ № 2). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики. Подготовка к выполнению нормативов ГТО /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.10 Л1.12 Л1.13Л2.2 Л2.4	
2.6	Общеразвивающие упражнения (И.п. сидя, лежа). Изучение общеразвивающих упражнений (комплекс ОРУ № 3). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики. Подготовка к выполнению нормативов ГТО /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.10 Л1.12 Л1.13Л2.2 Л2.4	

2.7	Техника акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Подготовка к выполнению нормативов ГТО /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.6 Л1.10 Л1.12 Л1.13Л2.2 Л2.4	
2.8	Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.6 Л1.10 Л1.12 Л1.13Л2.2 Л2.4 Л2.5	
2.9	Техника акробатических упражнений. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и комбинаций. Освоение новых акробатических комбинаций. Техника прыжков на скакалке. Подготовка к выполнению нормативов ГТО /Пр/	1	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.10 Л1.12 Л1.13Л2.2 Л2.4 Л2.5	
Раздел 3. Спортивные игры						
3.1	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Профилактика спортивного травматизма. Методы оказания первой доврачебной помощи при наиболее распространённых спортивных травмах /Лек/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.2 Л1.5 Л1.6 Л1.9Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.2	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передач: двумя руками вверх, одной рукой сверху, приему мяча снизу двумя руками. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Правила судейства. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.8Л2.2 Л2.3	

3.3	Волейбол. Техника передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передач мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.8Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.4	Волейбол. Техника подач мяча разными способами. Подача на точность в заданную зону волейбольной площадки. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра. ОФП. Подготовка к приему контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.8 Л1.9Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.5	Волейбол. Техника нападающего прямого и бокового ударов. Комплекс подготовительных упражнений. Совершенствование ранее изученных передач. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.3 Л1.6 Л1.8Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.6	Волейбол. Техника подачи мяча. Обучение верхней прямой, нижней прямой и нижней боковой подачам. Комплекс подготовительных упражнений. Передачи мяча разными способами в парах. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.8Л2.3 Л2.4	
3.7	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой стоя на месте (работа в парах). Учебная игра. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Л1.6 Л1.7Л2.3 Л2.4 Л2.5	

3.8	Баскетбол. Обучение ведению мяча на месте, в движении. Знакомство с выполнением броска одной рукой, стоя на месте и в движении с двух шагов. Освоение приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.6 Л1.7 Л1.9Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.9	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Закрепить броски одной рукой стоя на месте и в движении. Совершенствование передач мяча в парах на месте и в движении разными способами. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебные игры. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.10	Баскетбол. Обучение основным защитным стойкам. Совершенствование броска мяча в корзину в движении после 2-х шагов и броска мяча в корзину с близкой дистанции стоя на месте. ОФП. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Л1.6 Л1.7Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.11	Баскетбол. Обучение передачам мяча двумя руками от головы и передачам с отскоком от пола. Совершенствование ведения мяча: высокого; низкого; со сменой рук; в одном направлении со сменой ритма и скорости; со сменой направления и ритма движения; проход, бросок в движении с двух шагов. ОФП. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Л1.6 Л1.7Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.12	Баскетбол. Обучение поворотов вправо, влево, вышагивание вперед при передаче мяча партнеру. Совершенствование передач мяча и ведения мяча разными изученными способами. ОФП. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Л1.6 Л1.7Л2.3 Л2.4 Л2.5	
3.13	Баскетбол. Совершенствование передач, ведения и бросков мяча в корзину в движение после 2-х шагов, броска мяча в корзину из-за штрафной линии. ОФП. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Л1.6 Л1.7Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 4. Общая физическая подготовка					

4.1	Воспитание физических качеств. Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Стретчинг программа. Спортивная игра футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой и др. Правила игры и методика судейства. Учебные игры /Пр/	2	4	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.10 Л1.11 Л1.13 Л1.14Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.6	
4.2	Воспитание физических качеств: силы, общей выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Общеразвивающие упражнения. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Стретчинг программа. Спортивная игра футбол. Освоение/совершенствование приёмов техники и тактики защиты и нападения. Учебные игры /Пр/	2	2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.9 Л1.11 Л1.12 Л1.14Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.6	
Раздел 5. Зачет с оценкой						
5.1	Зачет с оценкой /ЗачётСОц/	2	4	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л1.14Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,

характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1). Контрольные нормативы (контрольные упражнения-тесты) по физической культуре представлены в таблицах Приложения 1 к рабочей программе дисциплины.

2). Примерные вопросы для устного опроса и тестирования

Тестовые задания

1. Какая страна считается родиной волейбола?

а) Россия

б) Китай

в) США

2. Какой год считается годом изобретения волейбола?

а) 1867 г.

б) 1995 г.

в) 1895 г.

3. Кто считается изобретателем волейбола?

а) Джус Ли

б) Джеймс Нейсмит

в) Уильям Дж. Морган

4. Сколько игроков от одной команды могут одновременно участвовать в игре?

- а) 6
б) 5
в) 7
5. Как долго длится одна стандартная партия игры волейбол?
а) 25 мин
б) пока одна из команд не наберет 20 очков
в) пока одна команда не наберет 25 очков
6. Может ли волейбольная партия закончиться со счетом 25-26?
а) да
б) нет
в) игра будет продолжаться до разницы в 2 очка
7. Кто такой либеро?
а) капитан команды
б) свободный игрок, находящийся в зоне № 6, который не может атаковать, но разыгрывает мяч на своей половине площадки
в) игрок, которого дисквалифицировали
8. При потере мяча командой-соперником, ваша команда.....?
а) получает 1 очко и совершает переход, получая право на подачу
б) получает право на 2 подачи подряд
в) получает одно очко
9. Выберите верные основные способы подач в волейболе?
а) слабая, сильная, нейтральная
б) верхняя, нижняя, боковая
в) винтовая, закрученная, ровная
10. Сколько касаний мяча разрешено игрокам одной команды?
а) 2
б) 3
в) 4
11. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
а) 8
б) 11
в) 9
г) 7
12. Укажите высоту футбольных ворот?
а) 240 см.
б) 244 см.
в) 248 см.
г) 250 см.
13. Какова ширина футбольных ворот?
а) 7 м. 30 см.
б) 7 м. 32 см.
в) 7 м. 35 см.
г) 7 м. 38 см.
14. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
а) 9 м.
б) 11 м.
в) 6 м.
г) 10 м.
15. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
а) голкипер
б) форвард
в) стоппер
г) хавбек
16. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?
а) УЕФА
б) ФИФА
в) ФИБА
г) ФИЛА
17. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
а) Бразилия
б) Англия
в) Испания
г) Германия
18. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
а) Дасаев
б) Яшин
в) Овчинников
г) Акинфеев
19. В каком году наша страна становилась победителем Олимпийских игр?

- а) 1980 г.
б) 1988 г.
в) 1984 г.
г) 1982 г.
20. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площадке?
а) вбрасывание
б) пенальти
в) угловой удар
г) штрафной удар
21. Игра баскетбол начинается:
а) со времени, указанного в расписании игр
б) спорным броском в центральном круге
в) с приветствия команд
г) с начала разминки
22. Игра баскетболе заканчивается
а) уходом команд с площадки
б) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
в) в момент подписания протокола старшим судьей
г) мяч вышел за пределы площадки
23. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?
а) любой член команды
б) тренер или помощник тренера
в) капитан команды
г) никто
24. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
а) 6
б) 5
в) 4
г) 7
25. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
а) 1861 г.
б) 1891 г.
в) 1824 г.
г) 1904 г.
26. В какой стране изобрели баскетбол?
а) Испания
б) США
в) Англия
г) Россия
27. Кто изобрел баскетбол?
а) Джон Вуден
б) Джеймс Нейсмит
в) Тед Тернер
г) Бетр Лесгадт
28. Назовите размеры баскетбольной площадки
а) 9×18 м
б) 26×14 м
в) 10×15 м
г) 20×40 м
29. Чему равен вес баскетбольного мяча?
а) 300 г. - 400 г.
б) 600 г. - 650 г.
в) 480 г. - 520 г.
г) 1 кг. - 1 кг. 200 г.
30. Высота баскетбольной корзины равна:
а) 2 м. 50 см.
б) 3 м. 5 см.
в) 3 м. 50 см.
г) 4 м.

Примерные вопросы для устного опроса

1. Формы организации физического воспитания.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Как определить нарушения осанки? Назовите несколько упражнений, направленных на формирование правильной осанки.
4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Средства и методы развития силы. Методы контроля уровня развития силы (привести пример).
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Методика проведения оздоровительной тренировки аэробной направленности.
9. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
10. Средства и методы тренировки оздоровительной направленности.
11. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (привести примеры).
12. Формирование личности студента средствами физической культуры и спорта.
13. Вследствие каких причин наиболее часто возникают травмы у занимающихся физической культурой и спортом? Основные направления, по которым должна осуществляться профилактика травматизма.
14. Методика контроля уровня развития выносливости.
15. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Студенческий спорт, его организационные особенности.
18. Дайте определение понятию «спорт».
19. Правила проведения самомассажа и основные массажные приемы.
20. Средства и методы развития гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости (привести пример).
21. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающегося.
22. Методы контроля уровня развития ловкости (привести пример).
23. Средства и методы развития ловкости.
24. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
25. Оценка степени утомления.
26. Методика построения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности.
27. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
28. Как определить нарушения осанки? Методы коррекции осанки.
29. В чем заключается первая помощь при ранах?
30. Средства и методы развития быстроты.
31. Методы контроля уровня развития быстроты (привести примеры).
32. Особенности проведения учебных занятий в специальных медицинских группах (СМГ). Какие физические упражнения рекомендуется исключить при проведении практических учебных занятий в СМГ.
33. На что следовало бы обратить внимание при составлении комплекса физических упражнений для физкультурной паузы учителю-предметнику?
34. Приведите примеры упражнений, способствующих формированию правильной осанки.
35. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.
37. Методы определения правильной осанки.
38. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
39. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
40. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, его воспитательная задача.
41. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда.
42. Методика проведения пробы Руфье.
43. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС.
44. Определение понятия ППФП.
45. Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП.
46. Основы формирования двигательного навыка.
47. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
48. Методика составления и проведения физкультурных минуток, пауз активного отдыха.
49. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
50. В каком порядке рекомендуется располагать общеразвивающие упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики? Какое количество упражнений входит в комплекс?
51. Методика проведения круговой тренировки.
52. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
53. Методика корригирующей гимнастики для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.
54. Назовите основные формы проведения производственной гимнастики.
55. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
56. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни.
57. Подберите физические упражнения для проведения физкультурной минутки с учетом того, что занятие будет проводиться на ограниченном участке.
58. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
59. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
60. Кондиционные и координационные способности человека.

3). Темы рефератов
(для временно освобожденных студентов)

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.

5. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
6. Двигательный режим - один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
7. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и задачи.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
12. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
13. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
15. Физическая культура в профессиональной деятельности студента.
16. Физическая культура в научной организации труда.
17. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого возраста.
18. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
19. Основные формы занятий физическими упражнениями.
20. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
22. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
23. Возможные формы организации тренировочных занятий.
24. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
25. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
26. Физическая культура в быту.
27. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
28. Формы активного проведения досуга.
29. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
30. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
31. Характеристика производственной физической культуры.
32. Физическая культура в рабочее и свободное время.
33. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
34. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
35. Место ППФП в системе физического воспитания.
36. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
37. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
38. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
39. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
40. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, активно занимающимися физической культурой и спортом, значение ее в школьном коллективе.
41. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
42. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
43. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
44. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
45. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
46. Психологический такт. Спортивная этика.
47. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
48. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
49. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
50. Болельщики как социально-психологическое явление.

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Представлен в Приложении 1 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	Количество
--	---------------------	----------	-------------------	------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Адейми Д. П., Сулейманова О. Н.	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014	http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=27 5631 неограниченный доступ для зарегистрированн ых пользователей
Л1.2	Усаков В. И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие	Москва Берлин: Директ- Медиа, 2016	http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=44 1285 неограниченный доступ для зарегистрированн ых пользователей
Л1.3	Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н.	Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016	http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=45 9507 неограниченный доступ для зарегистрированн ых пользователей
Л1.4	Волков И. П.	Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие	Минск: РИПО, 2015	http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=46 3697 неограниченный доступ для зарегистрированн ых пользователей
Л1.5	Коровин С. С.	Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: учебное пособие	Москва Берлин: Директ- Медиа, 2020	http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=57 0992 неограниченный доступ для зарегистрированн ых пользователей
Л1.6	Болманенкова Т. А.	Основы физического воспитания: учебное пособие	Москва Берлин: Директ- Медиа, 2020	http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=57 1983 неограниченный доступ для зарегистрированн ых пользователей
Л1.7	Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А.	Физическая культура: баскетбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017	http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=57 6215 неограниченный доступ для зарегистрированн ых пользователей
Л1.8	Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лобанов Ю. Я.	Волейбол: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018	http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=57 7516 неограниченный доступ для зарегистрированн ых пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.9	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.10	Алаева, Л. С., Клецов, К. Г., Зябрева, Т. И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://www.iprbookshop.ru/74262.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.11	Ермакова, С. Г., Початкова, О. Н.	Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2019	http://www.iprbookshop.ru/86139.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.12	Соколовский, Р. В., Соколовская, Л. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2013	http://www.iprbookshop.ru/87023.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.13	Лебедихина, Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017	http://www.iprbookshop.ru/106358.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.14	Германов, Г. Н., Германова, Е. Г.	Урок легкой атлетики в школе: монография	Саратов: Вузское образование, 2015	https://www.iprbookshop.ru/27260.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., и др.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Дедулевич М. Н., Шишкина В. А.	Методика физического воспитания детей: учебник	Минск: РИПО, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.3	Ковыршина Е. Ю., Эртман Ю. Н., Кириченко В. Ф.	Разновидности спортивных игр: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Власова И. А., Мартынова Г. Я.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю.	Подвижные игры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Германов, Г. Н., Германова, Е. Г.	Урок легкой атлетики в школе: монография	Саратов: Вузовское образование, 2015	https://www.iprbookshop.ru/27261.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

6.3. Перечень программного обеспечения

6.3.1 OpenOffice

6.4 Перечень информационных справочных систем

6.4.1 ВФСК ГТО www.gto.ru

6.4.2 Открытая платформа Спортивная Россия <https://infosport.ru>

6.4.3 ФИЗКУЛЬТУРА-сайт учителей физической культуры <https://fizcultura.ucoz.ru>

6.4.4 КонсультантПлюс - <https://www.consultant.ru/>

6.4.5 Гарант.ру - <https://www.garant.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 2 к рабочей программе дисциплины.