

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

44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ (Учитель начальных
классов)

Форма обучения очная

Часов по учебному плану 142

в том числе:

аудиторные занятия 124

самостоятельная работа 0

Таганрог
2025 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	16		23		15 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	4	4	12	12
Практические	28	28	42	42	42	42	112	112
Консультации					2	2	2	2
Итого ауд.	32	32	46	46	46	46	124	124
Контактная работа	32	32	46	46	48	48	126	126
Часы на контроль	4	4	4	4	8	8	16	16
Итого	36	36	50	50	56	56	142	142

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ (Учитель начальных классов) (приказ Минобрнауки России от 17.08.2022 г. № 742)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ (Учитель начальных классов)
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.01.2025 протокол № 6

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

Заведующий кафедрой: Кибенко Е.И.

Рассмотрено на заседании кафедры от 06.02.2025 протокол № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование у обучающихся основ физической культуры, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; формирование компетенций, направленных на установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; выработку потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:		СГ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	География	
2.1.2	Физическая культура	
2.1.3	Основы безопасности и защиты Родины	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Демонстрационный экзамен	

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Знать	
- о роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - основные средства и методы физического воспитания; - современные оздоровительные технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; - средства и методы физического воспитания, позволяющие предупреждать профессиональные заболевания, бороться с вредными привычками; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - простейшие способы самоконтроля за состоянием своего организма во время и после занятий физическими упражнениями и спортом; - значение профессионально-прикладной физической подготовки для поддержания работоспособности, повышения уровня специальной физической подготовленности, сохранения и укрепления индивидуального развития и здоровья	
3.2 Уметь	
- рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; - использовать знания и практические умения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека; - организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности; - применять простейшие формы контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой; - использовать разнообразные формы и виды физкультурно-спортивной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
3.3 Владеть	
- владеть современными технологиями, направленными на укрепление и сохранение здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяя их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, при активном отдыхе и в профессиональной сфере; - иметь опыт составления комплексов физических упражнений, с целью повышения уровня основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости); - иметь опыт использования физических упражнений для качественной профессионально-прикладной физической подготовки; - владеть методами контроля и самоконтроля за состоянием своего организма во время и после занятий физическими упражнениями и спортом	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека					

1.1	Современное состояние физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО /Лек/	1	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.4 Л2.5	
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека /Лек/	1	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5	
Раздел 2. Легкая атлетика						
2.1	ОРУ. Техника прыжка в длину. Тренировка выполнения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с места. Ознакомление с применением методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5	
2.2	ОРУ. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с места и разбега. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5	
2.3	Техники старта. Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. Совершенствование бега на длинные дистанции. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5	

2.4	Техники бега на средние дистанции. ОРУ (комплекс физических упражнений для занимающихся легкой атлетикой). Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Подвижные игры средней интенсивности. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5	
2.5	Техники бега на короткие дистанции. ОРУ (комплекс физических упражнений для занимающихся легкой атлетикой). ОФП. Подвижные игры и эстафеты. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5	
2.6	ОРУ. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5	
2.7	Техника оздоровительного бега на длинные дистанции. Освоение эстафетного бега, передача эстафетной палочки. ОФП. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	1	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5	
	Раздел 3. Спортивные игры /волейбол/					
3.1	Волейбол. Стойки и перемещения по площадке, Обучение верхней прямой, нижней прямой и нижней боковой подачам. Комплекс подготовительных упражнений. ОФП. Учебная игра /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.3Л2.2 Л2.4	
3.2	Волейбол. Стойки и перемещения по площадке, Обучение передачам мяча: двумя руками вверх, одной рукой сверху. Комплекс подготовительных упражнений. Совершенствование подач: верхней прямой, нижней прямой, нижней боковой. ОФП. Учебная игра /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4	
3.3	Волейбол. Обучение нападающему прямому и боковому ударам. Комплекс подготовительных упражнений. Совершенствование ранее изученных передач: двумя руками вверх, одной рукой сверху. ОФП. Учебная игра /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	

3.4	Волейбол. Обучение приёму мяча двумя руками сверху и снизу; одной рукой снизу. Комплекс подготовительных упражнений. Совершенствование ранее изученных передач. ОФП. Учебная игра /Пр/	1	2	ОК 08.	Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.5	Волейбол. Обучение технике блокирования. Комплекс подготовительных упражнений. Совершенствование приёмов мяча изученными способами. ОФП. Учебные игры /Пр/	1	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.4 Л1.6Л2.2 Л2.4	
	Раздел 4. Зачет					
4.1	Зачет /Зачёт/	1	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 5. Современные системы и технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья					
5.1	Современные системы и технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья (дыхательная гимнастика, корригирующие гимнастики, стрейтчинг, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба, оздоровительный бег и др.). Особенности организации и проведения занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности /Лек/	2	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.7Л2.1 Л2.4	
	Раздел 6. Гимнастика / Гимнастика с элементами акробатики					
6.1	Строевые приемы и команды, повороты на месте, перестроения, выполнение команд. Обучение составлению комплекса ОРУ без предмета. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.4 Л1.7Л2.3 Л2.7	
6.2	Строевые приемы. Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Обучение составлению комплекса ОРУ с предметом. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.7 Л1.8Л2.3 Л2.6	

6.3	Совершенствование и тренировка по проведению общеразвивающих упражнений без предмета (комплекс ОРУ № 1). Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.4 Л1.7 Л1.8Л2.2 Л2.3 Л2.6	
6.4	Совершенствование и тренировка по проведению общеразвивающих упражнений с предметом (комплекс ОРУ № 2). Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.7Л2.3 Л2.4 Л2.6	
6.5	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений функциональной направленности (комплекс ОРУ № 3). Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3 Л2.5 Л2.6	
6.6	ОРУ. Изучение общеразвивающих упражнений, составление комплексов, для проведения "малых" форм занятий физической культурой. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. Подвижные игры, эстафеты. Подготовка к выполнению контрольных нормативов /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.7Л2.3 Л2.6	
6.7	ОРУ. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Техника акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. ОФП. Подвижные игры, эстафеты /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.3 Л2.4 Л2.6	
6.8	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо. ОФП. Подвижные игры, эстафеты /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.7Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6	
6.9	Освоение и совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках. ОФП. Подвижные игры, эстафеты /Пр/	2	4	ОК 08.	Л1.4 Л1.7Л2.3 Л2.6	
6.10	Совершенствование ранее изученных акробатических элементов. Обучение новым элементам и комбинациям на снарядах спортивной гимнастики. ОФП. Подвижные игры, эстафеты /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.3 Л2.6	

6.11	Совершенствование ранее изученных акробатических элементов. Подвижные игры, эстафеты /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.4 Л1.7Л2.3 Л2.4 Л2.6	
	Раздел 7. Спортивные игры /баскетбол/					
7.1	Баскетбол. Обучение держанию мяча, ловле и передачам мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Подвижные игры с элементами баскетбола /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.4	
7.2	Баскетбол. Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Совершенствование ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.4	
7.3	Баскетбол. Обучение передачам мяча в движении. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.4	
7.4	Баскетбол. Обучение броску мяча в корзину в движении после 2-х шагов и броску мяча в корзину с места (с близкой дистанции). Совершенствование передач мяча с места и в движении. ОФП. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.4	
7.5	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 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.4	
7.6	Баскетбол. Обучение защитным действиям против игрока без мяча и против игрока с мячом. Совершенствование ранее изученных приемов техники баскетбола. ОФП. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.4 Л2.6	
7.7	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 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.4	
	Раздел 8. Зачет					
8.1	Зачет /Зачёт/	2	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.3 Л2.4	

	Раздел 9. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.					
9.1	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности. Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля /Лек/	3	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.3 Л2.6	
	Раздел 10. Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка					
10.1	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств /Лек/	3	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.3 Л2.4	
	Раздел 11. Легкая атлетика					
11.1	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности. ОРУ, стрейтчинг, суставная гимнастика. Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Совершенствование оздоровительного бега на длинные дистанции. Освоение эстафетного бега, передача эстафетной палочки. ОФП. Подвижные игры, эстафеты /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.6Л2.3 Л2.5	

11.2	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями легкоатлетической направленности. Совершенствование и тренировка высокого и низкого старта. Бег на 30 м., 60 м., 100 м.: старт, пробегание по дистанции, финиширование. Метание спортивного снаряда. Повышение уровня силовых способностей. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и норм ГТО. /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.4 Л2.5	
11.3	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с места. Метание мяча весом 150 г. Метание спортивного снаряда. Повышение уровня силовых способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов и норм ГТО. /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.6Л2.1 Л2.3 Л2.5	
11.4	Дневник самоконтроля. ОФП. Подготовка к приему учебных контрольных нормативов и участия в сдаче норм комплекса ГТО. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Повышение уровня силовых способностей. Прыжки на скакалке за 1 мин., 30 с. (кол-во раз). Учебная спортивная игра (по выбору студента) /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.5	
11.5	Физические качества человека, легкоатлетические средства для их совершенствования. Совершенствование эстафетного бега: 4x100 м., 4x250 м.: высокий старт, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование. Подготовка к сдаче контрольных нормативов и норм ГТО. ОФП. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.5	

11.6	ОФП. Подготовка к приему учебных контрольных нормативов и участия в сдаче норм комплекса ГТО. Повышение уровня силовых способностей. Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину с места. Челночный бег 3×10 м. Прыжки на скакалке (за 1 мин., 30 с). Учебная спортивная игра (по выбору студента) /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.8Л2.4 Л2.5	
	Раздел 12. Спортивные игры /баскетбол, волейбол, футбол/					
12.1	Волейбол. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Совершенствование элементов и технических приемов спортивной игры волейбол. Методы самоконтроля за физической работоспособностью и физической подготовленностью занимающегося. Учебные игры. ОФП /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.4Л2.2 Л2.4	
12.2	Волейбол. Стойки и перемещения по площадке, Совершенствование передач мяча: двумя руками вверх, одной рукой сверху. Совершенствование подачи: верхней прямой, нижней прямой, нижней боковой. ОФП. Учебная игра. Подготовка к экзамену /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.4Л2.2 Л2.6	
12.3	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. Совершенствование ранее изученных приемов техники баскетбола. ОФП. Учебная игра /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.3 Л2.4	
12.4	Баскетбол. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой с элементами баскетбола. Совершенствование элементов и технических приемов спортивной игры баскетбол. Работа в парах, тройках. Учебные игры. Методы самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью занимающегося. ОФП. Подготовка к экзамену /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.4	

12.5	Футбол. Техническая подготовка: остановки; передачи мяча; стойка игрока; перемещение в стойке боком, лицом; остановка и передача мяча на месте. Техника безопасности на занятиях футболом. ОФП (повышение уровня силовых способностей). Учебная игра. /Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.4	
12.6	Футбол. Техническая подготовка: передачи разными способами; ведение мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости; удары по воротам. Учебная игра. ОФП (повышение уровня силовых способностей). Подготовка к экзамену /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.3 Л2.4	
	Раздел 13. Консультации					
13.1	Подготовка к экзамену /Конс/	3	2	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.8Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6	
	Раздел 14. Экзамен					
14.1	Экзамен /Экзамен/	3	8	ОК 08.	Л1.3 Л1.4 Л1.7 Л1.8Л2.1 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

Вопросы по теме: «Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья»

- Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.
- Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
- Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- Функциональные системы организма.
- Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
- Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
- 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.
- Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- Как в норме изменяются физиологические показатели при физической нагрузке?
- Что тестирует проба Руфье-Диксона?
- Озвучьте ход работы пробы Руфье-Диксона.
- Что тестирует проба Мартине?
- Озвучьте ход работы пробы Мартине.
- Что тестирует проба Штанге?
- Что тестирует проба Генчи?
- Методы определения функционального состояния CCC по ЧСС.
- Факторы, влияющие на состояние здоровья.
- Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.

21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, его воспитательная задача.

Вопросы по теме: «Легкая атлетика»

1. Дайте определение легкой атлетики, как вида спорта.
2. Дайте определение спортивной ходьбе, расскажите о дистанциях, правилах проведения соревнований и оборудовании в этой дисциплине легкой атлетики.
1. Какие дистанции входят в легкоатлетический спринт?
2. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
3. Назовите три команды стартера и опишите действия бегуна при них.
4. Какое оборудование используют бегуны-спринтеры для улучшения старта?
5. Перечислите дистанции, называемые стайерскими.
6. Сколько составляет марафонская дистанция, и почему носит такое название?
7. Перечислите виды легкоатлетических прыжков.
8. Опишите и продемонстрируйте схему тройного прыжка.
9. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
10. Сколько составляет окружность классического легкоатлетического стадиона.
11. Техника высокого и низкого стартов в легкой атлетике.
12. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.
13. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки, приземление.
14. Техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
15. Техника специальных упражнений бегуна.
16. Техника высокого и низкого стартов в легкой атлетике.
17. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.
18. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки, приземление.
19. Легкая атлетика. Техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.

Вопросы по теме: «Гимнастика»

1. Назовите виды гимнастики, и кратко опишите их.
2. Дайте определение спортивной гимнастики, как вида спорта.
3. Перечислите женские дисциплины спортивной гимнастики.
4. Перечислите мужские дисциплины спортивной гимнастики.
5. Раскройте механизм воздействия физкультурминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.
6. Составьте и выполните комплекс утренней гигиенической гимнастики.
7. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте. Условные обозначения гимнастического зала.
8. Перестроение из 1 шеренги во 2, 3 и обратно.
9. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3 и обратно.
10. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.
11. Движение в обход, остановка группы в движении.
12. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.
13. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4 поворотом в движении.
14. Размыкание приставным шагами, по распоряжению.
15. Общеразвивающие упражнения. Техника общеразвивающих упражнений.
16. Раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений.
17. Основные и промежуточные положения прямых рук.
18. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.
19. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.
20. Техника проведения общеразвивающих упражнений (комплекс ОРУ № 1 (общеразвивающие упражнения без предмета)).
21. Техника проведения общеразвивающих упражнений (комплекс ОРУ № 2 (общеразвивающие упражнения с предметом)).
22. Техника проведения общеразвивающих упражнений (комплекс ОРУ № 3 (комплексы упражнений различной функциональной направленности – по выбору обучающегося)).
23. Техника акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений.

Тестовые задания по теме: «Спортивные игры (волейбол)»

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 подачи 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

Вопросы по теме: Спортивные игры (волейбол)

1. Техника выполнения подач мяча: верхней прямой, нижней прямой, нижней боковой.
2. Техника выполнения передач мяча: двумя руками вверх, одной рукой сверху.
3. Техника выполнения основной стойки волейболиста и перемещений по площадке.
4. Техника выполнения прямого и бокового ударов.
5. Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху и снизу; одной рукой снизу.
6. Техника выполнения блокирования.
7. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по волейболу.

Тестовые задания по теме: «Спортивные игры (баскетбол)»

1. Игра баскетбол начинается:
а) со времени, указанного в расписании игр
б) спорным броском в центральном круге
в) с приветствия команд
г) с начала разминки
2. 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
3. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?
а) любой член команды
б) тренер или помощник тренера
в) капитан команды
г) никто
4. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
а) 6
б) 5
в) 4
г) 7
5. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
а) 1861 г.
б) 1891 г.
в) 1824 г.
г) 1904 г.
6. В какой стране изобрели баскетбол?
а) Испания
б) США
в) Англия

- г) Россия
7. Кто изобрел баскетбол?
- а) Джон Вуден
б) Джеймс Нейсмит
в) Тед Тернер
г) Бетр Лесгадт
8. Назовите размеры баскетбольной площадки
- а) 9×18 м
б) 26×14 м
в) 10×15 м
г) 20×40 м
9. Чему равен вес баскетбольного мяча?
- а) 300 г. - 400 г.
б) 600 г. - 650 г.
в) 480 г. - 520 г.
г) 1 кг. - 1кг. 200 г.
10. Высота баскетбольной корзины равна:
- а) 2 м. 50 см.
б) 3 м. 5 см.
в) 3 м. 50 см.
г) 4 м.

Вопросы по теме: Спортивные игры (баскетбол)

1. Техника выполнения ловли мяча, держания мяча; положение мяча в кистях и ладонях рук.
2. Техника выполнения держания мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение).
3. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди (прямо и с отскоком от игровой площадки).
4. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от головы, с отскоком от игровой площадки;
5. Техника выполнения передачи мяча одной рукой (правой, левой) от плеча.
6. Техника выполнения бросков мяча: одной рукой с места; в движении с двух шагов.
7. Техника выполнения бросков с различных дистанций; штрафной бросок.
8. Техника выполнения обманных движений (финтов): на бросок; на ведение; на передачу.
9. Техника выполнения ведения мяча: на месте, в движении, в одном направлении со сменой ритма и скорости; со сменой направления и ритма движения.
10. Основные восстановительные средства и мероприятия для занимающихся спортивными играми (баскетболом).
11. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу.

Тестовые задания по теме: Спортивные игры (футбол)»

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
- а) 8
б) 11
в) 9
г) 7
2. Укажите высоту футбольных ворот?
- а) 240 см.
б) 244 см.
в) 248 см.
г) 250 см.
3. Какова ширина футбольных ворот?
- а) 7 м. 30 см.
б) 7 м. 32 см.
в) 7 м. 35 см.
г) 7 м. 38 см.
4. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
- а) 9 м.
б) 11 м.
в) 6 м.
г) 10 м.
5. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
- а) голкипер
б) форвард
в) стоппер
г) хавбек
6. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?
- а) УЕФА
б) ФИФА
в) ФИБА
г) ФИЛА
7. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
- а) Бразилия

- б) Англия
 - в) Испания
 - г) Германия
8. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
- а) Дасаев
 - б) Яшин
 - в) Овчинников
 - г) Акинфеев
9. В каком году наша страна становилась победителем Олимпийских игр?
- а) 1980 г.
 - б) 1988 г.
 - в) 1984 г.
 - г) 1982 г.
10. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?
- а) вбрасывание
 - б) пенальти
 - в) угловой удар
 - г) штрафной удар

Вопросы по теме: Спортивные игры (футбол)

- 1. Техника выполнения остановки опускающегося мяча; остановки мяча бедром и лбом; остановки мяча грудью.
- 2. Техника выполнения остановки мяча плечом; остановки мяча стопой.
- 3. Техника выполнения удара по катающемуся мячу; удара по прыгающему мячу; удара по летящему мячу.
- 4. Техника выполнения ударов по мячу носком, пяткой, головой.
- 5. Техника выполнения ведения мяча внешней частью и средней частью подъема.
- 6. Техника выполнения ведения мяча носком, внутренней части стопы.
- 7. Техника выполнения ведения мяча с изменением направления.
- 8. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по футболу.

Вопросы по теме: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

- 1. Определение понятия ППФП.
- 2. Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП.
- 3. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
- 4. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда и профессиональной подготовки.

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.
25. 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.
51. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
52. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
53. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
54. Основы здорового образа жизни.
55. Россия - будущая столица Олимпиады.
56. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
57. Нетрадиционные виды двигательной активности.
58. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
59. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
60. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастика.
61. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
62. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
63. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
64. Средства и методы, применяемые для развития физических способностей обучающихся.
65. Нетрадиционные виды гимнастики.
66. Что мы знаем о стрессе? Методы снятия утомления.
67. История развития спортивных игр (по выбору обучающегося).
68. Спорт в физическом воспитании студентов.
69. Вредные привычки и борьба с ними.
70. Профилактика травматизма.

4). Варианты контрольных вопросов и заданий
для экзамена по дисциплине «Физическая культура»

Вариант 1

1. Формы и методы организации физического воспитания.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Как определить нарушения осанки? Назовите несколько упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Вариант 2

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Средства и методы развития силы. Методы контроля уровня развития силы (привести пример).

Вариант 3

1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Для каких целей используют пробы с задержкой дыхания?
3. Что тестирует проба Руфье-Диксона? Озвучьте ход работы.

Вариант 4

1. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Вербальное и невербальное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Средства и методы тренировки оздоровительной направленности.
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) (привести пример).

Вариант 5

1. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Вследствие каких причин наиболее часто возникают травмы у занимающихся физической культурой и спортом?

Назовите основные направления, по которым должна осуществляться профилактика травматизма.

3. Методика контроля уровня развития выносливости.

Вариант 6

1. Средства и методы, применяемые для развития физических способностей обучающихся.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Составьте и выполните комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Вариант 7

1. Дайте определение понятию «спорт». Студенческий спорт, его организационные особенности.
2. Средства и методы развития гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости (привести пример).
3. Составьте и проведите комплекс общеразвивающих физических упражнений без предмета.

Вариант 8

1. Физическая культура в профессиональной подготовке будущего специалиста.
2. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости (привести пример).

Вариант 9

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления.
3. Методика построения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности.

Вариант 10

1. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
2. Дайте определение понятию «осанка». Как определить нарушения осанки? Методы коррекции осанки.
3. Что тестирует проба Мартине? Озвучьте ход работы.

Вариант 11

1. Раскрыть понятия «близорукость» и «дальнозоркость», причины их возникновения и методы восстановления и укрепления зрения.
2. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
3. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты (привести пример).

Вариант 12

1. Особенности проведения учебных занятий в специальных медицинских группах (СМГ). Какие физические упражнения рекомендуется исключить при проведении практических учебных занятий в СМГ.
2. На что следовало бы обратить внимание при составлении комплекса физических упражнений для физкультурной паузы специалисту в выбранной им профессии?
3. Что тестирует проба Штанге? Озвучьте ход работы.

Вариант 13

1. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.
3. Методы определения правильной осанки. Приведите примеры упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

Вариант 14

1. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
3. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, его воспитательная задача.

Вариант 15

1. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
2. Гигиенические требования к проведению самостоятельных тренировочных занятий.
3. Методы определения функционального состояния CCC по ЧСС. Методика проведения пробы Руфье.

Вариант 16

1. Определение понятия ППФП. Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП.
2. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
3. Что тестирует проба Генчи? Озвучьте ход работы.

Вариант 17

1. Основы формирования двигательного навыка.
2. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
3. Методика составления и проведения физкультурных минуток, пауз активного отдыха.

Вариант 18

1. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
2. В каком порядке рекомендуется располагать общеразвивающие упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики? Какое количество упражнений входит в комплекс?
3. Методы определения функционального состояния CCC по ЧСС.

Вариант 19

1. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.
2. Назовите основные направления, по которым должна осуществляться профилактика травматизма.
3. Составьте и проведите утреннюю гигиеническую гимнастику, используя различные типы дыхания. Объясните, какие упражнения были использованы и почему.

Вариант 20

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и задачи.
3. Методика корректирующей гимнастики для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.

Вариант 21

1. Назовите основные формы проведения производственной гимнастики.
2. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
3. Методика проведения психорегулирующей тренировки.

Вариант 22

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни.
2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
3. Подберите физические упражнения для проведения физкультурной минутки, с учетом того, что занятие будет проводиться на ограниченном участке.

Вариант 23

1. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
2. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по игровым видам спорта.
3. Составьте и проведите комплекс общеразвивающих физических упражнений с предметом.

Вариант 24

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
2. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
3. Основные формы проведения производственной гимнастики. Назовите план-схему комплекса физических упражнений вводной гимнастики для профессий, связанных с умственным трудом.

Вариант 25

1. Кондиционные и координационные способности человека, назвать и охарактеризовать.
2. Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП.
3. Каких правил следует придерживаться при проведении самомассажа? В какой последовательности рекомендуется проводить общий самомассаж?

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
Л1.1	Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Шалаев О. С., Карбанов Д. В.	Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004
Л1.2	Адейми Д. П., Сулейманова О. Н.	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014
Л1.3	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
Л1.4	Болманенкова Т. А.	Основы физического воспитания: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020
Л1.5	Чеботарев В. В., Чеботарев А. В.	Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017
Л1.6	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020
Л1.7	Лебедихина, Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017
Л1.8	Германов, Г. Н., Германова, Е. Г.	Урок легкой атлетики в школе: монография	Саратов: Вузовское образование, 2015

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
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
Л2.2	Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н.	Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.3	Дедулевич М. Н., Шишкина В. А.	Методика физического воспитания детей: учебник	Минск: РИПО, 2016
Л2.4	Волков И. П.	Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие	Минск: РИПО, 2015
Л2.5	Ермакова, С. Г., Початкова, О. Н.	Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2019
Л2.6	Соколовский, Р. В., Соколовская, Л. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2013
Л2.7	Токарь, Е. В.	Лечебная физическая культура: учебное пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2021

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.