

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
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	17		22			
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 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
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	Цель освоения дисциплины:
1.2	- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
1.3	- развитие физических способностей и обучение умениям и навыкам, необходимым 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;
1.10	- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества во время коллективных занятий физическими упражнениями

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:		ОУП
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		
2.2.3		
2.2.4	Защита дипломной работы	

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Знать
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - способы организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - основы осуществления исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта; - основные способы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособностью, физическим развитием, физической подготовленностью и др.
3.2 Уметь
- 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"; - рационально использовать физические упражнения разной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - планировать и анализировать физкультурно-спортивную деятельность; - осуществлять исследовательскую и проектную деятельности в области физической культуры и спорта; - 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 межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - оказывать первую доврачебную помощь при получении травм на занятиях физкультурно-спортивной направленности; - организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

3.3 Владеть

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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)";
- современными технологиями, направленными на укрепление и сохранение здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- способами организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- основными способами самоконтроля;
- 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;
- 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;
- самостоятельной информационно-познавательной деятельностью, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- умением использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- умением использовать разнообразные формы и виды физкультурно-спортивной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- навыками планирования и способностью осуществлять анализ физкультурно-спортивной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Вводное занятие. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Простейшие методики самооценки работоспособности /Лек/	1	2	ОК 08. ПК 2.4.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.12Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
1.2	Техники старта. Изучение и тренировка высокого и низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега /Пр/	1	2	ОК 08. ПК 1.1.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.12Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
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) /Пр/	1	2	ОК 01. ПК 1.1.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.12Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
1.4	Техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега /Пр/	1	2	ОК 08. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.12Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
1.5	Техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания снаряда (гранаты) весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши) /Пр/	1	2	ОК 04. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.12Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	

1.6	Техники бега на средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики /Пр/	1	2	ОК 01. ПК 1.1.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.12Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
1.7	Техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. /Пр/	1	2	ОК 04. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.12Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
1.8	Техники бега на длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Совершенствование техники кроссового бега /Пр/	1	2	ОК 08. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.12Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
1.9	Техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики /Пр/	1	2	ОК 08. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.12Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5	
	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 /Лек/	1	2	ОК 01. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.8	
2.2	Гимнастика. Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах. /Пр/	1	2	ОК 08. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.8	
2.3	Гимнастика. 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, поднимание и переноска груза, прыжки /Пр/	1	2	ОК 08. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.8	
2.4	Общеразвивающие упражнения без предмета. Изучение общеразвивающих упражнений (комплекс ОРУ № 1). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики /Пр/	1	2	ОК 04. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.5 Л2.6 Л2.8	
2.5	Общеразвивающие упражнения с предметом. Изучение общеразвивающих упражнений (комплекс ОРУ № 2). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики /Пр/	1	2	ОК 04. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.8	
2.6	Общеразвивающие упражнения (И.п. сидя, лежа). Изучение общеразвивающих упражнений (комплекс ОРУ № 3). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики /Пр/	1	2	ОК 08. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.10 Л1.11Л2.5 Л2.6 Л2.8	

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». /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.8	
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 08. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.1 Л2.3 Л2.5 Л2.8	
2.9	Техника акробатических упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации. Техника прыжков на скакалке /Пр/	1	2	ОК 08. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.8	
Раздел 3. Спортивные игры						
3.1	Профилактика спортивного травматизма. Методы оказания первой доврачебной помощи при наиболее распространённых спортивных травмах /Лек/	2	2	ОК 01. ПК 1.3.	Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.10Л2.1 Л2.5 Л2.8	
3.2	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Правила судейства. /Пр/	2	4	ОК 04. ПК 1.1. ПК 1.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.7Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	
3.3	Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 04. ПК 1.1. ПК 1.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9	
3.4	Волейбол. Техника подачи 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 /Пр/	2	2	ОК 04. ПК 1.1. ПК 1.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.9	

3.5	Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 08. ПК 1.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6 Л1.7Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.9	
3.6	Волейбол. Техника подачи мяча сверху. Передачи мяча разными способами в парах. Подачи мяча на точность. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра /Пр/	2	2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.7 Л2.9	
3.7	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Учебные игры /Пр/	2	4	ОК 01. ОК 04. ПК 1.3.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.7Л2.2 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.9	
3.8	Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебные игры /Пр/	2	6	ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 2.4.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.9	
	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. ПК 1.1. ПК 2.4.	Л1.5 Л1.6 Л1.9 Л1.10 Л1.12Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.8	

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	4	ОК 01. ОК 08. ПК 2.4.	Л1.5 Л1.6 Л1.9 Л1.10 Л1.12Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.8	
Раздел 5. Зачет с оценкой						
5.1	Зачет с оценкой /ЗачётСоц/	2	4	ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 2.4.	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.7 Л2.8 Л2.9	

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 площади?
- 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.

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 занимающего 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
Л1.1	Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов О. С.	Подготовка юных волейболистов: учебно-методическое пособие	Москва: Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1967
Л1.2	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
Л1.3	Фомин Е. В., Булыкина Л. В.	Волейбол: начальное обучение: учебное пособие	Москва: Спорт, 2015
Л1.4	Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н.	Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016
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
Л1.6	Болманенкова Т. А.	Основы физического воспитания: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020
Л1.7	Токарева, А. В., Гетьман, В. Д., Ефимова-Комарова, Л. Б.	Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л1.8	Алаева, Л. С., Клецов, К. Г., Зябрева, Т. И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.9	Ермакова, С. Г., Почагова, О. Н.	Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2019
Л1.10	Соколовский, Р. В., Соколовская, Л. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2013
Л1.11	Лебедихина, Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017
Л1.12	Германов, Г. Н., Германова, Е. Г.	Урок легкой атлетики в школе: монография	Саратов: Вузское образование, 2015

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012
Л2.2	Марков К. К.	Техника современного волейбола: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013
Л2.3	Манжелей И. В., Симонова Е. А.	Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015
Л2.4	Волков И. П.	Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие	Минск: РИПО, 2015
Л2.5	Власова И. А., Мартынова Г. Я.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2014
Л2.6	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
Л2.7	Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лобанов Ю. Я.	Волейбол: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018
Л2.8	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020
Л2.9	Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С.	Волейбол: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012

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.