

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский институт защиты предпринимателя"**

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор  
Паршина А.А.

**Физическая культура**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план	38.02.01-ОФО 9 кл. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы основного общего образования: социально-экономический	
Квалификация	<b>бухгалтер</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	222	Виды контроля в семестрах: зачеты 3, 4, 5, 6
в том числе:		
аудиторные занятия	165	
самостоятельная работа	57	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	16		18		12		9			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	54	54	36	36	27	27	165	165
Итого ауд.	48	48	54	54	36	36	27	27	165	165
Контактная работа	48	48	54	54	36	36	27	27	165	165
Сам. работа	17	17	9	9	14	14	17	17	57	57
Итого	65	65	63	63	50	50	44	44	222	222

Программу составил(и):  
Препод. Кубраков Б.В.;  
Препод. Северин И.Н.

Рецензент(ы):  
*к.ф.н., доц., Дышекова О.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ) (бухгалтер, специалист по налогообложению) (образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена). (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 69)

составлена на основании учебного плана:

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы основного общего образования: социально-экономический

утвержденного учёным советом вуза от 27.06.2019 г. протокол № 34

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины (СПО)**

Протокол от 20.05.2019 г. № 10

Директор Грищенко М.А.

**1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1.1	Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура
2.1.2	Основы безопасности жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

**3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) – ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:**

**3.1 Знать**

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
 Основы здорового образа жизни;  
 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  
 Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;  
 Средства профилактики профессиональных заболеваний.

**3.2 Уметь**

Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.  
 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).  
 Взаимодействовать в группе и команде.

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

**ОК 02.: Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;**

**ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;**

**ОК 04.: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;**

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

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы здорового образа жизни.						

1.1	Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура. /Тема/	3					
1.2	Психофизические основы физической культуры и спорта. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
1.3	Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
1.4	Студенческий спорт. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
1.5	Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. Изучение материала учебников и дополнительной литературы. /Ср/	3	5	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
	<b>Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков</b>						
2.1	Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. /Тема/	3					
2.2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.3	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.4	Техника прыжка в длину с места. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.5	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.6	Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.7	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.8	Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		

2.9	Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.10	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.11	Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов /Ср/	3	6	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.12	Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. /Тема/	3					
2.13	Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.14	Техника подачи и приема мяча с подачи. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.15	Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.16	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.17	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.18	Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.19	Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив). /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.20	Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.21	Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.22	Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.23	Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра. /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.24	Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль). /Пр/	3	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		

2.25	Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий). Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Участие в соревнованиях по волейболу. Судейство игр. Посещение спортивных секций. /Ср/	3	6	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.26	/Зачёт/	3		ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.27	Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении. /Тема/	4					
2.28	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.29	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок» /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.30	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.32	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.33	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.34	Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.35	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.36	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив) /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.37	Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.38	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.39	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		

2.40	Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Участие в соревнованиях по баскетболу. Судейство игр. Посещение спортивных секций. /Ср/	4	6	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.41	Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях. /Тема/	4					
2.42	Эстафетный бег. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.43	Метания. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.44	Способы передачи эстафетной палочки. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.45	Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. /Пр/	4	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.46	Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.47	Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. (Итоговый контроль). /Пр/	4	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.48	Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов /Ср/	4	3	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
2.49	/Зачёт/	4		ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
	<b>Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>						
3.1	Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП). /Тема/	5					
3.2	Понятие, назначение и задачи ППФП. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
3.3	Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
3.4	Производственная гимнастика. 5. Пилатес. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
3.5	Дыхательная гимнастика. 7. Самомассаж. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		

3.6	Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). Изучение материала учебников и дополнительной литературы. /Ср/	5	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
	<b>Раздел 4. Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>						
4.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. /Тема/	5					
4.2	Техника бега и ходьбы по дистанции. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.3	Спортивная ходьба. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.4	Выносливость. Кроссовая подготовка /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.5	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.6	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.7	Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.8	Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. /Ср/	5	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.9	Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе /Тема/	5					
4.10	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.11	Индивидуальные тактические действия в волейболе. Групповые и командные тактические действия в волейболе. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.12	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. /Пр/	5	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.13	Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		



4.14	Групповые взаимодействия в защите и нападении. /Пр/	5	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.15	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов. (Итоговый контроль). /Пр/	5	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.16	Посещение спортивных секций. Участие в соревнованиях по волейболу. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. /Ср/	5	6	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.17	/Зачёт/	5		ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.18	Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями. /Тема/	6					
4.19	Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.20	Упражнения на координацию движений. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.21	Круговая тренировка. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.22	Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.23	Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.24	Прием контрольных нормативов. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.25	Посещение тренажерных залов. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта. /Ср/	6	8	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.26	Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП). /Тема/	6					
4.27	Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.28	Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.29	Производственная гимнастика. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		

4.30	Пилатес. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.31	Дыхательная гимнастика. /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.32	Общая физическая подготовка (ОФП). /Пр/	6	2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.33	Самомассаж. (Итоговый контроль). /Пр/	6	3	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.34	Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. /Ср/	6	9	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		
4.35	/Зачёт/	6		ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестирование:

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

+1. Физический труд.

+2. Умственный труд.

3. Сельскохозяйственный труд.

4. Интеллектуальный труд.

2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

+1. Сердечная мышца.

2. Ромбовидная мышца.

3. Икроножная мышца.

4. Трапециевидная мышца.

3. В чем проявляется утомление?

1. Ощущается прилив сил.

2. Улучшается память.

+3. Уменьшается сила и выносливость мышц.

+4. Улучшается координация.

4. Какие органы входят в выделительную систему?

+1. Почки.

+2. Мочевой пузырь.

3. Селезенка.

4. Желчный пузырь.

5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

+1. Кувырок.

+2. Толкание ядра.

3. Ходьба на лыжах.

4. Езда на велосипеде.

6. В каких клетках крови находится гемоглобин?

1. Плазма.

2. Лейкоциты.

3. Тромбоциты.

+4. Эритроциты.

7. Что является компонентами здорового образа жизни?

1. Прием энергетических коктейлей.
  2. Походы в ночной клуб.
  - +3. Правильное питание и режим дня.
  - +4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек.
9. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
- +1. Овощи, фрукты и мясные продукты.
  - +2. Каши и молочные продукты.
  3. Копченую колбасу.
  4. Сладости.
10. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
- +1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности.
  - +2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса.
  3. Понижает выносливость и работоспособность.
  4. Уменьшает количество лет.
11. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
1. Долго отдыхать после каждого упражнения.
  2. Пополнять растроченные калории едой и напитками.
  - +3. Больше активно двигаться.
  - +4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.
12. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
1. Быстрое достижение оздоровительного эффекта.
  2. Монотонность занятий ходьбой.
  - +3. Можно заниматься в любом возрасте.
  - +4. Легко дозировать нагрузку по самочувствию.
13. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
1. Бокс.
  - +2. Ходьба.
  - +3. Плавание.
  4. Тяжелая атлетика.
14. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
1. Повышают силовые способности.
  2. Увеличивают количество жировой ткани.
  - +3. Улучшают потребление организмом кислорода.
  - +4. Увеличивают эффективность работы сердца.
15. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
1. Техника передвижения.
  2. Скорость передвижения.
  - +3. Время пребывания на дистанции.
  - +4. Подбор правильной обуви.
16. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
- +1. не менее 30 минут.
  2. более 5 часов.
  3. не более 10 минут.
  4. не более 30 минут.
17. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
- +1. 120-140 шагов в минуту.
  - +2. Свыше 140.
  3. Не более 80 шагов в минуту.
  4. 80-100 шагов в минуту.
18. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
1. 4 часа.
  - +2. 2 часа.
  3. 1 час.
  4. 10 минут.
19. Каковы задачи мышечной релаксации?
1. Увеличение длины мышечных волокон.

2. Увеличение толщины мышечных волокон.  
+3. Выведение продуктов распада из работавших мышц.  
+4. Снятие напряжения.
20. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?  
1. Развитие силы.  
2. Развитие выносливости.  
+3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта.  
+4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта.
21. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?  
+1. Основная.  
+2. Подготовительная.  
+3. Заключительная.  
4. Дополнительная.
22. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?  
+1. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других.  
+2. Произвольное расслабление отдельных мышц.  
3. Удары по напряженной мышце.  
4. Статическое напряжение.
23. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?  
1. Снижает активность физического состояния.  
+2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ.  
+3. Повышает работоспособность.  
4. Ухудшает настроение.
24. Как правильно дышать при выполнении упражнений?  
1. Задерживать дыхание.  
2. Не обращать внимания на дыхание.  
+3. Ритмично.  
+4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.
25. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?  
1. Сколько захочется.  
2. 2-4 раза.  
3. Более 20-30 раз.  
+4. Не менее 8-12 раз.
26. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?  
1. Упражнения для спины и брюшного пресса.  
2. Упражнения на гибкость.  
+3. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения.  
+4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
27. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»  
1. Ни о чем не думать  
2. Повторять упражнение. всего 2 раза.  
+3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы.  
+4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления.
28. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку  
1. Упражнения для развития гибкости.  
2. Упражнения для развития качества силы.  
+3. Упражнения для мышц ног.  
+4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса).
29. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):  
+1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине.  
+2. Поднимание ног и таза лежа на спине.  
3. Прыжки.  
4. Подтягивание в висе на перекладине.
30. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса  
1. Поднимание ног и таза лежа на спине.  
2. Повороты и наклоны туловища.  
+3. Отжимания.

+4. Подтягивание в висячем положении на перекладине.

31. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

+1. Прыжки.

+2. Приседания.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4. Подтягивание из виса.

32. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

1. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер.

2. Стараться не двигаться в течение нескольких часов.

+3. Сидеть неподвижно не более 20 минут.

+4. Держать спину и шею ровно.

33. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

1. Средством развития физических качеств.

2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний.

+3. Средством повышения работоспособности.

+4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.

34. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

+1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз.

+2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц.

3. Ничего не делать.

4. Подвинуть ближе монитор компьютера.

35. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

+1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо.

+2. Чаще менять положение ног.

3. Сидеть, закинув ногу за ногу.

4. Сидеть долго в одном положении.

36. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

1. 30С, в дальнейшем повышая температуру воды.

2. 50С, в дальнейшем снижая температуру воды.

3. 50С, в дальнейшем повышая температуру воды.

+4. 30С, в дальнейшем снижая температуру воды.

37. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

1. День недели.

2. Время суток.

+3. Температура воздуха.

+4. Влажность.

38. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

1. в зависимости от режима дня.

2. от 2 до 5 раз в год.

+3. без длительных перерывов.

+4. круглогодично.

39. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

1. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе.

2. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби.

+3. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной.

+4. Воздушные ванны, обтирание, обливание.

40. Назовите виды воздушных ванн:

+1. Горячие.

+2. Индифферентные.

3. Ледяные.

4. Летние.

41. Какую пищу называют «органической», «живой»?

1. Мясо.

2. Морепродукты.

+3. Овощи.

+4. Орехи.

42. Какие продукты вызывают избыточный вес?

1. Овощи.

2. Фрукты.

+3. Жареные и жирные блюда.

+4. Сосиски.

43. При каких условиях вес человека будет стабильным?

+1. При получении количества энергии равной расходуемой.

+2. При ежедневных активных занятиях спортом.

3. При получении недостаточного количества калорий.

4. При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать.

44. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

1. Свекла.

2. Бананы.

+3. Греча.

+4. Макароны.

45. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

+1. Орехи.

+2. Масло сливочное.

3. Картофель.

4. Яйца.

#### **Вопросы для подготовки к зачету:**

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.

2. Цель и задачи физической культуры.

3. Компоненты физической культуры.

4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.

5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране

6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.

7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

8. Функциональные системы организма.

9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.

10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.

11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.

12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.

14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок

15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.

16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.

17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.

18. Энергообеспечение мышечного сокращения.

19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.

20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.

21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.

22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.

23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.

24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.

25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.

26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.

27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.

28. Средства физической культуры.

29. Принципы физического воспитания.

30. Методы физического воспитания.

31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).

32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.

33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.

34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

## 5.2. Темы письменных работ

По разделу 1:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции

По разделу 2:

1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).
2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.

По разделу 3:

1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

По разделу 4:

1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

Примерная тематика реферативных работ обучающихся

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.

8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
12. Основы методики развития физических способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
13. Средства и методы, применяемые для развития физической культуры.
14. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
15. История развития спортивных игр.
16. Физические качества человека.
17. Спорт в физическом воспитании студентов.
18. Вредные привычки и борьба с ними.
19. Профилактика травматизма.
20. История возникновения и правила игры в баскетбол. Специфика баскетбола. Техника игры. Тактика игры;
21. История возникновения и правила игры в футбол. Специфика футбола. Техника игры. Тактика игры;
22. Лёгкая атлетика - королева спорта;
23. Спортивная гимнастика;
24. Лыжная подготовка. История и развитие лыжного спорта;
25. Техника лыжных ходов. Методы обучения;
26. Художественная гимнастика;
27. История возникновения и правила игры в бадминтон. Специфика бадминтона. Техника игры. Тактика игры;
28. Гиревой спорт;
29. История возникновения и развития плавания. Стили плавания;
30. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания обучающегося. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка:

- высокий и низкий старт, стартовый разгон,
- финиширование;
- бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м;
- бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
- метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
- толкание ядра.

Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенситорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление:

- общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки);
- упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки);
- упражнения для коррекции зрения.
- комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Ритмическая гимнастика.

- способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры;
- оказывают оздоровительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы;
- использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

- решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений;
- совершенствует регуляцию мышечного тонуса;
- воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Элементы единоборства Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Дыхательная гимнастика



Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечнососудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких.

- классические методы дыхания при выполнении движений;
- дыхательные упражнения йогов;
- современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

#### Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе:

- развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции;
- дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости;
- совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
- воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

#### 3.1.3.3. Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

- силовые упражнения и единоборства в парах;
- овладение приемами страховки, подвижные игры;
- самоконтроль при занятиях единоборствами;
- правила соревнований по одному из видов единоборств;
- гигиена борца;
- техника безопасности в ходе единоборств.

#### Единоборства, борьба.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства).

- развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

#### Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба

- формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение); обучают приемам самозащиты и защиты;

- развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самозащиты. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

#### Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.  
 - обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение);  
 - дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.  
 - техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

сдача контрольных испытаний по видам спорта;  
 выполнение нормативов;  
 проведение контрольных соревнований; тестирование;  
 опрос;  
 зачет.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: ФЛИНТА, 2018

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А.	Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2018
Л2.2	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014

##### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019

#### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт: <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Э2	Министерство по физической культуре и спорту: официальный сайт: <a href="http://minsport.donland.ru">minsport.donland.ru</a>
Э3	Библиотека по физической культуре и спорту: <a href="http://lib.sportedu.ru">lib.sportedu.ru</a>

#### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

##### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс
6.3.2.2	Информационная справочная система «Гарант»

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

№	Назначение	Оборудование	ПО	Адрес	Вид
1 Спортзал	1 Спортзал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	
2 Спортзал	учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова,	

	индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		2/104	
--	---	---	--	-------	--