

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 38.02.08_ОФО_СОО_2024.plx
38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО

Квалификация **специалист торгового дела**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 106

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1, 3

аудиторные занятия 104

зачеты с оценкой 2, 4

самостоятельная работа 0

контактная работа во время

промежуточной аттестации (ИКР) 0

часов на контроль 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	13		16		10		14			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	24	24	32	32	20	20	28	28	104	104
В том числе в форме практ.подготовки	8	8	12	12	6	6	12	12	38	38
Итого ауд.	24	24	32	32	20	20	28	28	104	104
Контактная работа	24	24	32	32	20	20	28	28	104	104
Часы на контроль							2	2	2	2
Итого	24	24	32	32	20	20	30	30	106	106

Программу составил(и):
Препод., Синегубенко Н.А.

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
38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО (приказ Минобрнауки России от 19.07.2023 г. № 548)

составлена на основании учебного плана:

38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО

утвержденного учёным советом вуза от 18.01.2024 протокол № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гуманитарные и социально-экономические дисциплины (СПО)

Протокол от 25.12.2023 г. № 5

Директор Грищенко М.А.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- | | |
|-----|--|
| 1.1 | Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело. |
|-----|--|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	СГ
-------------------	----

- | | |
|-----|--|
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

3.1 Знать

психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
значимость профессиональной деятельности по специальности;
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни;
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
средства профилактики перенапряжения.

3.2 Уметь

организовывать работу коллектива и команды;
описывать значимость своей специальности;
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

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

ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности						
1.1	Общекультурное и социальное значение физической культуры.	1					

1.2	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>/Пр/</p>	1	4	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
1.3	Здоровый образ жизни. /Тема/	1					
1.4	<p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>/Пр/</p>	1	2	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
2.1	Лёгкая атлетика. /Тема/	1					

2.2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. /Пр/	1	4	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2 Л2.1		
2.3	Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой /Пр/	1	6	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.4	Общая физическая подготовка /Тема/	1					
2.5	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. /Пр/	1	4	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.6	Подвижные игры различной интенсивности. /Пр/	1	4	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.7	/Зачёт/	1		ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.8	Спортивные игры. /Тема/	2					
2.9	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. /Пр/	2	6	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.10	Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. /Пр/	2	12	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.11	Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. /Пр/	2	10	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.12	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. /Пр/	2	4	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		

2.13	/ЗачётСОц/	2		ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.14	Аэробика (девушки)/ Атлетическая гимнастика (юноши) /Тема/	3					
2.15	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций -воспитание координации движений в процессе занятий. / Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. /Пр/	3	6	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.16	Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. / Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. /Пр/	3	8	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.17	Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. / Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. /Пр/	3	6	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
2.18	/Зачёт/	3		ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
	Раздел 3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП)						
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов /Тема/	4					
3.2	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. /Пр/	4	6	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		

3.3	Формирование профессионально значимых физических качеств. /Пр/	4	6	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
3.4	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. /Пр/	4	8	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
3.5	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. /Пр/	4	8	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		
3.6	/ЗачётСОО/	4	2	ОК 08. ОК 04. ОК 06.	Л1.4 Л1.3 Л1.2 Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.2		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные тестовые задания промежуточной аттестации

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.
- 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.
- Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
 1. Снижает активность физического состояния.
 - +2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ.
 - +3. Повышает работоспособность.
 4. Ухудшает настроение.

23. 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.
24. 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.
25. 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.
26. 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.
- 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).
27. 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.
28. 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 висе на перекладине.
29. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
- +1. Прыжки.
 - +2. Приседания.
 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
 4. Подтягивание из вися.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. 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.

35. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
1. День недели.
 2. Время суток.
 - +3. Температура воздуха.
 - +4. Влажность.
36. 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.
37. 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.
38. Назовите виды воздушных ванн:
- +1. Горячие.
 - +2. Индифферентные.
 3. Ледяные.
 4. Летние.
- Какую пищу называют «органической», «живой»?
1. Мясо.
 2. Морепродукты.
 - +3. Овощи.
 - +4. Орехи.
39. Какие продукты вызывают избыточный вес?
1. Овощи.
 2. Фрукты.
 - +3. Жареные и жирные блюда.
 - +4. Сосиски.
40. 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.
41. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?
1. Свекла.
 2. Бананы.
 - +3. Греча.
 - +4. Макароны.
42. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?
- +1. Орехи.
 - +2. Масло сливочное.
 3. Картофель.
 4. Яйца.

Вопросы для подготовки к дифференцированному 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 воспитания силы.
46. Методика воспитания быстроты.
47. Методика воспитания выносливости.
48. Методика воспитания гибкости.
49. Методика воспитания 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

Примерная тематика реферативных работ

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 физической 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

Задания для проведения текущего контроля успеваемости

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

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.

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 падением 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.

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.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:

- письменных/ устных ответов;
- тестирования.

Зачет

Дифференцированный 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	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л1.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н., Брагина А. И., Брагина И. Ю.	Физическая культура: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.3	Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019
Л1.4	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ягодин В. В., Сенук З. В.	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Алянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л2.3	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.4	Гречко А. С., Турманидзе В. Г., Сиренко Ю. И., Сорокин С. Г.	Физическая культура в школе: учебник	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019

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 и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарик 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 и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарик для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты		344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	