

Частное образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский институт защиты предпринимателя"

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор  
Паршина А.А.

**ОБЩИЕ УЧЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ**  
**Физическая культура**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план	43.02.10 __ОФО 9 кл. Туризм Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы основного общего образования: социально-экономический	
Квалификация	<b>Специалист по туризму</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты с оценкой 1, 2
аудиторные занятия	117	
самостоятельная работа	63	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	19		20			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	57	57	60	60	117	117
Итого ауд.	57	57	60	60	117	117
Контактная работа	57	57	60	60	117	117
Сам. работа	33	33	30	30	63	63
Итого	90	90	90	90	180	180

Программу составил(и):  
Препод. Кубраков С.С.;  
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  
43.02.10 ТУРИЗМ (программа подготовки специалистов среднего звена). (приказ Минобрнауки России от 07.05.2014 г. № 474)

составлена на основании учебного плана:

Туризм

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

утвержденного учёным советом вуза от 28.06.2020 г. протокол № 13

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины (СПО)**

Протокол от 25.05.2020 № 10

Директор Грищенко М.А.

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1	Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 43.02.10 туризм.
-----	---

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

Цикл (раздел) ОП:	ОУП
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Основы безопасности жизнедеятельности
2.2.2	Физическая культура
2.2.3	Безопасность жизнедеятельности
2.2.4	Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

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

**Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:**

### 3.1 Личностных

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы 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; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите.

### 3.2 Метапредметных

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

### 3.3 Предметных

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение 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).

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
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>						
1.1	/Тема/	1					
1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Физическая культура в профессиональной деятельности. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
1.3	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>						
2.1	Спринтерский бег /Тема/	1					
2.2	Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта. Стартовый разгон.Бег по дистанции. Челночный бег. Эстафетный бег. Выполнение тестовых упражнений: бег 100м. /Пр/	1	9		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.3	Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости). Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	1	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.4	Прыжок в длину. /Тема/	1					
2.5	Практическое занятие. Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с места, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. /Пр/	1	11		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.6	Повторение техники прыжка в длину с места. Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных	1	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.7	Бег на средние дистанции /Тема/	1					

2.8	Практическое занятие. Обучение технике бега на средние дистанции. Подводящие и специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Финальное усилие. Выполнение тестовых упражнений бег 2000м – ю., 1500м – д. /Пр/	1	11		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.9	Повторение техники бега на средние дистанции. Развитие физических качеств (быстроты, силы). Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	1	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.10	Метание малого мяча /Тема/	1					
2.11	Практическое занятие. Метание малого мяча с места. Метание малого мяча с разбега. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в неподвижную цель. Выполнение тестовых упражнений: метание малого мяча. /Пр/	1	11		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.12	Развитие физических качеств (ловкости, быстроты). Повторение техники метания малого мяча с разбега. Повторение техники метание малого мяча в неподвижную цель. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	1	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.13	Кроссовая подготовка /Тема/	1					
2.14	Практическое занятие. Бег по пересеченной местности. Подводящие и специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Выполнение тестовых упражнений: бег 3000м – ю., 2000м. – д. /Пр/	1	13		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.15	Развитие физических качеств (выносливости, силы). Совершенствование подводящих и специальных беговых упражнений. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	1	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.16	/ЗачётСОц/	1			Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>							
3.1	Строевые упражнения /Тема/	2					
3.2	Практическое занятие. Разучивание команд используемых в строевых упражнениях на месте. Разучивание способов передвижения, перестроения в движении, размыкание, смыкание. /Пр/	2	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		

3.3	Анализ правил записи строевых упражнений. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
3.4	Опорные прыжки /Тема/	2					
3.5	Практическое занятие. Прыжок боком. Прыжок ноги врозь. Обучение технике страховки, при выполнении прыжков боком и ноги врозь. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость). Выполнение тестовых упражнений: прыжок боком, прыжок способом «ноги врозь». /Пр/	2	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
3.6	Совершенствование техники опорного прыжка способом «ноги врозь». Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги». Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
3.7	Акробатические упражнения /Тема/	2					
3.8	Практическое занятие. Кувырок вперед. Кувырок назад. /Пр/	2	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
3.9	Совершенствование техники кувырка вперед. Совершенствование техники кувырка назад. Составление комплексов акробатических упражнений на основе изученного материала. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>							
4.1	Настольный теннис. Техника игры. /Тема/	2					
4.2	Практическое занятие. Способы держания ракетки и стойки. Перемещения. Промежуточные удары. Атакующие удары. Защитные удары. Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила). /Пр/	2	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
4.3	Способы держания ракетки и стойки. Перемещения. Промежуточные удары. Атакующие удары. Защитные удары. Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила). Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
4.4	Настольный теннис. Тактика игры. /Тема/	2					
4.5	Практическое занятие. Тактика одиночных игр. Тактика парных игр. Игры с изменением правил игры, введением сбивающих факторов. Контрольные игры. /Пр/	2	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		

4.6	Совершенствование тактики одиночных игр. Совершенствование тактики парных игр. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
4.7	Виды спорта по выбору /Тема/	2					
4.8	Практическое задание. Объяснение основных правил вида спорта. Изучение практических основ вида спорта. /Пр/	2	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
4.9	Подготовка к тренировочным занятиям. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. /Ср/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
4.10	/ЗачётСОц/	2			Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура» для проведения теоретической части дифференцированного зачета

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...
  - а. Римский император Феодосий I;
  - +б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
  - в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
  - г. Хуан Антонио Самаранч.
2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...
  - а. В. Алексеев;
  - б. В. Иванов;
  - в. н.Орлов;
  - +г. Н. Панин-Коломенкин.
3. Действующий президент МОК:
  - а. Барон Пьер де Кубертен;
  - б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
  - в. Граф Жак Роже;
  - +г. Томас Бах
4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?
  - +а. США;
  - б. Китай;
  - в. Великобритания;
  - г. Россия.
5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...
  - а. спортивной гимнастике;
  - б. художественной гимнастике;
  - в. синхронном плавании;
  - +г. лёгкой атлетике.
6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?
  - а. Италия;
  - б. Бразилия;
  - +в. Россия;
  - г. Болгария.
7. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?
  - а. Америка;
  - б. Финляндия;

в. Германия;  
+г. Россия.

8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

а. Токио;  
б. Чикаго;  
+в. Рио-де-Жанейро;  
г. Мадрид.

9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;  
+б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;  
в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;  
г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

10. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. развитие физических качеств людей;  
+б. сохранение и улучшение здоровья людей;  
в. подготовку к профессиональной деятельности;  
г. поддержание высокой работоспособности людей.

11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

+а. способствующие повышению быстроты движений;  
б. способствующие снижению веса тела;  
в. объединенные в форме круговой тренировки;  
г. способствующие увеличению мышечной массы.

12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

а. физической нагрузкой;  
б. интенсивностью физической нагрузки;  
в. моторной плотностью урока;  
+г. общей плотностью урока.

13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

а. слабую, среднюю, сильную;  
б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;  
в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;  
+г. основную, подготовительную, специальную.

14. Назовите основные физические качества человека:

а. быстрота, сила, смелость, гибкость;  
+б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;  
в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;  
г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

+а. гибкость;  
б. ловкость;  
в. быстрота;  
г. реакция.

16. С помощью какого теста определяется ловкость?

а. 6-ти минутный бег;  
б. подтягивание;  
+в. челночный бег;  
г. бег 100 метров.

17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

а. скоростным индексом;  
+б. скоростной выносливостью;  
в. коэффициентом проявления скоростных способностей;  
г. абсолютным запасом скорости.

18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

а. специальной выносливости;  
б. скоростной выносливости;



- +в. общей выносливости;  
г. элементарных форм выносливости.
19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...
- а. челночный бег;
  - б. подвижные игры;
  - в. прыжки через скакалку;
  - +г. упражнения «на равновесие».
20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
- а. координацию;
  - б. быстроту;
  - в. выносливость;
  - +г. гибкость.
21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...
- а. индивидуальный;
  - б. дозированный;
  - +в. повторный;
  - г. рациональный.
22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...
- а. подводящими;
  - +б. корригирующими;
  - в. имитационными;
  - г. общеразвивающими.
23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:
- а. время выполнения двигательного действия;
  - б. продолжительность сна;
  - в. коэффициент выносливости;
  - +г. величина частоты сердечных сокращений.
24. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...
- а. 120 ударов в минуту;
  - б. 140 ударов в минуту;
  - в. 160 ударов в минуту;
  - +г. 160 и выше ударов в минуту.
25. Главной причиной нарушения осанки является...
- +а. слабость мышц;
  - б. привычка к определенным позам;
  - в. отсутствие движений во время школьных уроков;
  - г. ношение сумки, портфеля в одной руке.
26. Основными источниками энергии для организма являются:
- +а. белки и жиры;
  - б. витамины и жиры;
  - в. углеводы и витамины;
  - г. белки и витамины.
27. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:
- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
  - +б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
  - в. ожидается команда «марш»;
  - г. поворот осуществляется в произвольном направлении.
28. Назовите размеры волейбольной площадки:
- а. 6м x 9м;
  - б. 6м x 12м;
  - в. 9м x 12м;
  - +г. 9м x 18м.

29. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

1. Функциональная подготовка организма;
  2. Разучивание двигательных действий;
  3. Коррекция осанки;
  4. Воспитание физических качеств;
  5. Восстановление работоспособности;
  6. Активизация внимания.
- а. 1, 4.  
+б. 2, 4.  
в. 2, 6.  
г. 3, 5.

30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а. физиологической;
- б. по признаку спортивной специализации;
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности;
- +г. биомеханической.

Итоговой формой аттестации дисциплины является дифференцированный зачет, который осуществляется:

- сдача контрольных испытаний по видам спорта; выполнение нормативов; проведение контрольных соревнований.

Сдача контрольных испытаний по видам спорта, выполнение нормативов, проведение контрольных соревнований осуществляется в спортивном зале, стрелковом тире, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий с использованием спортивного и стрелкового инвентаря: конь гимнастический, маты гимнастические, гимнастическая перекладина, козел, дорожка для разбега, канат для лазания, канат для перетягивания, ракетки для тенниса, стойка для блинов, щиты баскетбольные, штанга рекордная, гири 16,24,32 кг, гранаты спортивные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи набивные, секундомеры, скакалки, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, шиповки легкоатлетические, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, набор для бадминтона, гантели, антенны волейбольные.

## 5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика реферативных работ

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Роль физической культуры в развитии человека.
3. Физическая культура личности.
4. Социальное значение физической культуры и спорта.
5. Ценности физической культуры.
6. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.
7. Требования федерального государственного образовательного стандарта к подготовленности студентов по учебному предмету «Физическая культура».
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Биологические основы физической культуры.
10. Социальные основы физической культуры.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
12. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
13. Воздействие природных факторов на организм человека.
14. Воздействие социально-экономических факторов на организм человека.
15. Здоровье как ценность.
16. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
17. Структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни.
18. Здоровый образ жизни и его составляющие.
19. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
20. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
21. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся.
22. Особенности и методика занятий физическими упражнениями в экзаменационную сессию.
23. Средства физической культуры.
24. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего профессионала.
26. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при определенном заболевании (диагнозе).
27. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
28. «Олимпийские игры в Древней Греции»;
29. Безопасность уроков физической культуры;
30. Влияние вредных привычек на организм обучающегося;
31. Врачебный контроль и самоконтроль;
32. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования при проведении занятий;

33. Значение физической культуры в профессиональной деятельности;
34. Меры безопасности отравлений в походе, первая медицинская помощь при отравлении;
35. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания обучающегося. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП;
36. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями;
37. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья;
38. Понятие о закаливании. Виды закаливания;
39. История возникновения и правила игры в волейбол. Специфика волейбола. Техника игры. Тактика игры;
40. Физические качества, формируемые в процессе занятий физической культурой;
41. История возникновения и правила игры в баскетбол. Специфика баскетбола. Техника игры. Тактика игры;
42. История возникновения и правила игры в футбол. Специфика футбола. Техника игры. Тактика игры;
43. Лёгкая атлетика - королева спорта;
44. Спортивная гимнастика;
45. Лыжная подготовка. История и развитие лыжного спорта;
46. Техника лыжных ходов. Методы обучения;
47. Художественная гимнастика;
48. История возникновения и правила игры в бадминтон. Специфика бадминтона. Техника игры. Тактика игры;
49. Гиревой спорт;
50. История возникновения и развития плавания. Стили плавания;
51. Русская лапта. Правила игры;
52. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

### 5.3. Фонд оценочных средств

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

Устный опрос.

Вопросы для собеседования.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности.
5. Подготовка рефератов.

Самостоятельная работа.

1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.
2. Освоение физических упражнений различной направленности;
3. Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.

#### Раздел 2. Легкая атлетика

Легкая атлетика:

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

##### Тема 2.1. Спринтерский бег

Практическое занятие.

1. Обучение технике бега с низкого старта.
2. Стартовый разгон.
3. Бег по дистанции.
4. Челночный бег.
5. Эстафетный бег.
6. Выполнение тестовых упражнений: бег 100м.

Самостоятельная работа.

1. Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений.
2. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости).
3. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

##### Тема 2.2. Прыжок в длину

Практическое занятие.

1. Обучение технике прыжка в длину с места.
2. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.
3. Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.
4. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.
5. Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с места, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.

Самостоятельная работа.

1. Повторение техники прыжка в длину с места.
2. Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.
3. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

Тема 2.3. Бег на средние дистанции

Практическое занятие.

1. Обучение технике бега на средние дистанции.
2. Подводящие и специальные беговые упражнения.
3. Стартовый разгон.
4. Финальное усилие.
5. Выполнение тестовых упражнений бег 2000м – ю., 1500м – д.

Самостоятельная работа.

1. Повторение техники бега на средние дистанции.
2. Развитие физических качеств (быстроты, силы).
3. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

Тема 2.4. Метание малого мяча

Практическое занятие.

1. Метание малого мяча с места.
2. Метание малого мяча с разбега.
3. Метание малого мяча на дальность.
4. Метание малого мяча в неподвижную цель.
5. Выполнение тестовых упражнений: метание малого мяча.

Самостоятельная работа.

1. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты).
2. Повторение техники метания малого мяча с разбега.
3. Повторение техники метания малого мяча в неподвижную цель.
4. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий

Тема 2.5. Кроссовая подготовка

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

Практическое занятие.

1. Бег по пересеченной местности.
2. Подводящие и специальные беговые упражнения.
3. Преодоление горизонтальных препятствий.
4. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.
5. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.
6. Выполнение тестовых упражнений: бег 3000м – ю., 2000м. – д.

Самостоятельная работа.

1. Развитие физических качеств (выносливости, силы).
2. Совершенствование подводящих и специальных беговых упражнений.
3. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий

Раздел 3. Гимнастика

Гимнастика:

- Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. 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.

### Тема 3.1. Строевые упражнения

Практическое занятие.

1. Разучивание команд используемых в строевых упражнениях на месте.
2. Разучивание способов передвижения, перестроения в движении, размыкание, смыкание.

Самостоятельная работа.

1. Анализ правил записи строевых упражнений.
2. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

### Тема 3.2. Опорные прыжки

Практическое занятие.

1. Прыжок боком.
2. Прыжок ноги врозь.
3. Обучение технике страховки, при выполнении прыжков боком и ноги врозь.
4. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость). Выполнение тестовых упражнений: прыжок боком, прыжок способом «ноги врозь».

Самостоятельная работа.

1. Совершенствование техники опорного прыжка способом «ноги врозь».
2. Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги».
3. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

### Тема 3.3. Акробатические упражнения

Практическое занятие.

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок назад.

Самостоятельная работа.

1. Совершенствование техники кувырка вперед.
2. Совершенствование техники кувырка назад.
3. Составление комплексов акробатических упражнений на основе изученного материала.
4. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

## Раздел 4. Спортивные игры

### Тема 4.1. Настольный теннис. Техника игры

Практическое занятие.

1. Способы держания ракетки и стойки.
2. Перемещения.
3. Промежуточные удары.
4. Атакующие удары.
5. Защитные удары.
6. Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила).

Самостоятельная работа.

1. Способы держания ракетки и стойки.
2. Перемещения.
3. Промежуточные удары.
4. Атакующие удары
5. Защитные удары.
6. Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила).
7. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

### Тема 4.2. Настольный теннис. Тактика игры

Практическое занятие.

1. Тактика одиночных игр.
2. Тактика парных игр.
3. Игры с изменением правил игры, введением сбивающих факторов.
4. Контрольные игры.

Самостоятельная работа.

1. Совершенствование тактики одиночных игр.
2. Совершенствование тактики парных игр.
3. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

### Тема 4.3. Виды спорта по выбору

#### Виды спорта по выбору:

1. Освоение основных игровых элементов.
2. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
3. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
4. Развитие личностно-коммуникативных качеств.
5. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
6. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
7. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.
8. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
9. Освоение техники самоконтроля при занятиях.
10. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.

#### Практическое занятие.

1. Объяснение основных правил вида спорта.
2. Изучение практических основ вида спорта.

#### Самостоятельная работа.

1. Подготовка к тренировочным занятиям.
2. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

#### Виды спорта по выбору:

##### 1) 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.

##### 2) 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 отскоком 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) 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.

##### 4) 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.

##### 5) 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.

##### 6) 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).

##### 7) 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 самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

8) 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.

9) 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).

10) 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,

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	Зюкин А. В., Кукарев В. С., Дитятин А. Н., Шелкова Л. Н., Барченко С. А., Зюкин А. В., Шелкова Л. Н., Габов М. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019
Л1.2	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020
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

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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 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 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	