

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Высоцкая Татьяна Александровна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 16.09.2025 09:40:51  
Уникальный идентификатор:  
49ad56fe82cf536c4e0b05841d800336647338f0

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
Филиал в г. Миллерово Ростовской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
\_\_\_\_\_ Т. А. Высоцкая  
25.03.2025г.

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура**

Специальность  
38.02.06  
Финансы

Для набора 2025 года

Форма обучения	заочная
Часов по учебному плану	78
в том числе:	
аудиторные занятия	4
самостоятельная работа	74

Миллерово  
2025 г.

### Распределение часов дисциплины по курсам

		Распределение часов дисциплины по курсам		
Курс	1	Итого		
Вид занятий	УПРП			
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	74	74	74	74
Итого	78	78	78	78

## ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 65)

Рабочая программа составлена по образовательной программе 38.02.06 Финансы для набора 2025 года

Программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 25.03.2025г. протокол № 10

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы указанной дисциплины, утвержденной в ФЭК ФГБОУ ВО РГЭУ (РИНХ) с учетом условий реализации программы среднего профессионального образования, действующих в Филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)" в г. Миллерово Ростовской области

Программу составил(и): Преподаватель Доля Д.С.; Преподаватель Ноженков Н.В.; Преподаватель Тамберг О.А.; Преподаватель Бурякова Т.С.; Преподаватель Могилина М.А.

Председатель ЦМК: Болдырева И.В.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 25.03.2025г. протокол № 4

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	• формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
1.2	• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.3	• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.4	• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.5	• овладение системой профессионально-жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.6	• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.7	• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	СГ
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Освоения учебной программы по предмету «физическая культура» в пределах ФГОС основного общего образования
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Основы безопасности жизнедеятельности

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Знать

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

#### 3.2 Уметь

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

#### 3.3 Владеть

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

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- навыком формирования 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;

--навыком самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способностью к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способностью использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно -смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-сформированностью навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-способностью использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовностью учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-готовностью и способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-умением использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

-умением использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр/ Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>						
1.1	Техники старта. Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Техники старта.Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.5	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.6	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.7	Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.8	Техники прыжка в длину.Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.9	Техники прыжка в длину.Тренировка выполнения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с места. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>						

2.1	Гимнастика.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Лек/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Гимнастика.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

2.3	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.6	Техника акробатических упражнений.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>						
3.1	Футбол.Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Футбол.Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Футбол.Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Волейбол.Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.5	Волейбол.Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.6	Волейбол.Техника подачи мяча снизу. Броски мяча снизу одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.7	Волейбол.Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.8	Баскетбол.Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.9	Баскетбол.Изучение техники передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.10	Баскетбол.Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.11	Баскетбол.Изучение техники передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>							
4.1	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 x 10м. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 x 10м. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.4	Воспитание физических качеств и двигательных способностей /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.5	Воспитание физических качеств и двигательных способностей /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.6	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.7	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.8	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

4.9	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.10	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.11	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.12	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.13	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	1	2	ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Перечень вопросов к зачету:

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
4. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
6. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
7. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
8. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.
10. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
11. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
12. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаляющих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
13. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
14. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это случилось?
15. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.
16. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
17. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуется для развития гибкости?
18. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.
19. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
20. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
21. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия).
22. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
23. В чём заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
24. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.
25. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?
26. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
27. Особенности подготовки и проведения туристических походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.
28. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
29. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
30. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
31. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?
32. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
33. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
34. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
35. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями



- (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
36. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.
37. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
38. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.
39. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
40. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различные время года и при различной температуре воздуха.
41. Составьте комплекс утренней гимнастики.
42. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
43. Основные нарушения правил игры в баскетбол.
44. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
45. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяют на три части? Охарактеризуйте содержания каждой из них.
46. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
47. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
48. Общеразвивающие упражнения. Техника общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения общеразвивающих упражнений. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.
49. Гимнастика. Техника проведения совершенствования общеразвивающих упражнений (1 комплекс ОРУ)
50. Гимнастика. Техника проведения совершенствования общеразвивающих упражнений (2 комплекс ОРУ)
51. Гимнастика. Техника проведения совершенствования общеразвивающих упражнений (3 комплекс ОРУ)
52. Техника акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.
53. Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Двусторонняя игра.
54. Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Комбинационные действия защиты и нападения. Штрафные броски. Двусторонняя игра
55. Волейбол. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения.
56. Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах).
57. Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление.
58. Волейбол. Техника подачи мяча сверху. Броски мяча с верха одной рукой в стену, в парах
59. Волейбол. Техника подачи на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины.
60. Волейбол. Техника блокирования в волейболе. Прыжки толчком двумя ногами с места и разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча. Блокирование, стоя на подставке, руки над сеткой. Блокирование в прыжке с места нападающего удара.
61. Баскетбол. Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении.
62. Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски.
63. Баскетбол. Тактики нападения в игре. Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Ведение мяча с изменением направления. Встречная передача мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Выравнивание, выбивание мяча.
64. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности.
65. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
66. Футбол. Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.
67. Футбол. Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления.
68. Футбол. Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Остановка мяча плечом. Остановка мяча стопой. Учебная игра.
69. Футбол. Техническая подготовка. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой.
70. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.
71. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.
72. Техника выполнения упражнений для развития физических качеств.
73. Техника выполнения упражнений для развития двигательных способностей.
74. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
75. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
76. Цель и задачи физической культуры.
77. Компоненты физической культуры.

78. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
79. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
80. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
81. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
82. Функциональные системы организма.
83. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
84. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
85. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
86. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.
87. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
88. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
89. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
90. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
91. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
92. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
93. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
94. Энергообеспечение мышечного сокращения.
95. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья.
96. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
97. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
98. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
99. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
100. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
101. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
102. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
103. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
104. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
105. Средства физической культуры.
106. Принципы физического воспитания.
107. Методы физического воспитания
108. Методика составления комплексов гимнастики (производственной гигиенической) и определение их места в течение дня.
109. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
110. Бег как средство физической культуры.
111. Ходьба как средство физической культуры.
112. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
113. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
114. Лёгкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна.
115. Техника высокого и низкого стартов в легкой атлетике
116. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование
117. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки, приземление.
118. Лёгкая атлетика. Техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки
119. Гимнастика. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги во 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставным шагами, по распоряжению.

#### Критерии оценивания:

- 5 баллов выставляется студентам за полный и правильный ответ на все вопросы билета с логическим обоснованием аргументов, в ответе нет ошибок.
- 4 балла выставляется студентам, если вопросы билета раскрыты полностью, но обоснования доказательства недостаточны, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
- 3 балла ставится студентам за правильный ответ на вопросы билета, при этом допущено более одной ошибки по изложению фактов или более двух-трёх недочетов в ответе.
- 2 балла ставится студентам, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

**5.2 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля** Представлен в приложении к рабочей программе дисциплин

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
ЛП.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.	Физическая культура: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
ЛП.3	Филиппова, Ю. С.	Физическая культура : учебно-методическое пособие	Москва : ИНФРА-М, 2024	<a href="https://znanium.ru/catalog/product/2156464">https://znanium.ru/catalog/product/2156464</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
ЛП.2	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	1

### 6.3. Перечень программного обеспечения

6.3.	1.Операционная система. RedOS 7.3
6.3.	2.Офисный пакет LiberOffice
6.3.	3.Браузеры Chrome, Firefox,Chromium

### 6.4 Перечень информационных справочных систем

6.4.	ЭБС «Лань», <a href="https://e4anbook.com/">https://e4anbook.com/</a>
6.4.	ЭБС «Юрайт», <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
6.4.	Библиотека РИНХ <a href="https://library.rsue.ru/">https://library.rsue.ru/</a>
6.4.	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6.4.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
6.4.	физическая-культура.рф
6.4.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru">www.fizkultura-na5.ru</a>

6.4.8	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>
6.4.9	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6.4.10	<a href="http://www.infosport.ru/minsport/">www.infosport.ru/minsport/</a>
6.4.11	<a href="http://www.sport-men.ru">www.sport-men.ru</a>
6.4.12	<a href="http://www.Fizkultumica.ru">www.Fizkultumica.ru</a>
6.4.13	ЭБС «Знаниум» - <a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
-----	--

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины.