

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

университет»

Дата подписания: 24.07.2026 11:28:16

Уникальный программный идентификатор:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального образования

Кафедра факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета
(протокол № 11 от 27 мая 2026 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины СГ.04 Физическая культура

Специальность 38.02.08 Торговое дело

Направленность Коммерция и осуществление интернет-маркетинга

Квалификация (степень) выпускника Специалист торгового дела

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**
- 4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**
- 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.08 «Торговое дело».

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.08 «Торговое дело». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций: ОК 04, ОК 08.

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:	– Организовывать работу коллектива и команды; – 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
знать:	– Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	108
Курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Консультация	-
Промежуточная аттестация 3,4,5 сем – зачет; 6 сем – зачет с оценкой	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые ГИА
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала	1	ОК 04, ОК 08
	Теоретическое обучение	1	
	1.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. 2.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, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	1	ОК 04, ОК 08
	Теоретическое обучение	1	
	1. 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 гипокinezия. 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.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		86	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	Теоретическое обучение	8	
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. 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.		
	Практическое занятие. 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	4	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	Теоретическое обучение	10	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	Практическое занятие. Подвижные игры различной интенсивности.	6	
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	44	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	44	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	6	

	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка,		
--	--	--	--

	срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие. 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.	14	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие. Тренировочные игры (Баскетбол, Волейбол, Футбол, Бадминтон, Настольный теннис) двусторонние игры на счёт.	20	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	4	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	4	

	Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	Практическое занятие. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики	4	
	Практическое занятие. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности	4	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	6	
	Практическое занятие. 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; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	6	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	12	

Лыжная подготовка (бег)	Практическое занятие. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов лыжной подготовки.	2	
	Практическое занятие. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега.	2	
	Практическое занятие. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.	8	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП)		22	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	22	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	22	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	4	

	Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств.	6	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	6	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	6	
Промежуточная аттестация:		-	
Всего:		110	

3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных обучающихся, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Согласно требованиям, установленным Минобрнауки России к порядку реализации образовательной деятельности в отношении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, необходимо иметь в виду, что:

1) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь.

2) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине не предусмотрена.

5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По дисциплине предусмотрены практические занятия с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (разбора конкретных ситуаций, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Наименование разделов и тем дисциплины/практические занятия	Формируемые компетенции
1	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	ОК 04, ОК 08
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.	
Практическое занятие. 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	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	ОК 04, ОК 08

Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	
Тема 2.3. Спортивные игры	<i>OK 04, OK 08</i>
Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры: Баскетбол, Волейбол, Футбол, Бадминтон, Настольный теннис 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. Тренировочные игры (Баскетбол, Волейбол, Футбол, Бадминтон, Настольный теннис) двусторонние игры на счёт. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	<i>OK 04, OK 08</i>
Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	<i>OK 04, OK 08</i>

Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	
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; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	
Тема 2.5. Лыжная подготовка (бег)	<i>OK 04, OK 08</i>
Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов лыжной подготовки.	
Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега.	
Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП)	<i>OK 04, OK 08</i>
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<i>OK 04, OK 08</i>
Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП	

студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	
Формирование профессионально значимых физических качеств.	
Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	
Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены специальные спортивные объекты, оснащенные в соответствии с ОП по специальности 38.02.08 Торговое дело: спортивный зал, спортивная площадка с полосой препятствий. Также предусмотрены: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями; учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями; библиотека, читальный зал с выходом в интернет; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования; актовый зал; помещение для самостоятельной работы, оснащенные в соответствии с ОП по специальности по специальности 38.02.08 «Торговое дело».

6.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

Основная литература

6.2.1. Электронные издания

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2026. - 424 с - 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583722>

Физическая культура: учебник для спо / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 609 с - 978-5-534-18616-1. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587120>

6.2.2. Электронные ресурсы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система Юрайт Издательство Юрайт <https://biblio-online.ru/>

3. Платформа «Библиокомплектатор» <http://www.bibliocomplectator.ru/>
4. Официальный сайт Министерства Финансов Российской Федерации <https://www.minfin.ru/>
5. Информационно-аналитический журнал «Финансовый учет и аудит» www.ipb.spb.ru
6. Образовательный интернет-портал по экономике и управлению предприятием. <http://www.eup.ru>
7. Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

6.2.3. Дополнительные источники

Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563435>

6.2.4. Литература для самостоятельного изучения

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. —Москва. КНОРУС, 2022-612с
2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еПриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)
3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

6.3. Обязательное программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition «Смоленск», «Орел»; РедОС ; ОС "Альт Рабочая станция" 10; ОС "Альт Образование" 10.
2. МойОфис Стандартный 2, МойОфис Образование, Р7-Офис Профессиональный, МойОфис Стандартный 3, МойОфис Профессиональный 3

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 «Физическая культура»

7.1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» по специальности СПО 38.02.08 «Торговое дело».

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 38.02.08 «Торговое дело» и рабочей программой дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:	– Организовывать работу коллектива и команды; – 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
знать:	– Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – 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

освоить общие и профессиональные компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

7.2. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛИРУЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень контролирующих мероприятий для проведения текущего контроля по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»:

Номер семестра	Текущая аттестация				
	Тестирование	Опрос	Практические задания	Доклад	Формирование портфолио
3,4,5,6	+	+	+	-	

Перечень контролирующих мероприятий для проведения промежуточной аттестации по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»:

Номер семестра	Промежуточная аттестация			
	Курсовая работа	Зачет (3,4,5 сем)	Зачет с оценкой	Экзамен

3,4,5	-	+		
6			+	

7.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умение – - Организовывать работу коллектива и команды; – 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	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Оценка использования обучающимся методов и приемов личной организации в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы
Знание – Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – 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	Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей; Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела Знает способы расслабления, снятия физического	Оценка использования обучающимся методов и приемов личной организации в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях, при выполнении самостоятельной работы

	напряжения при выполнении трудовых функций	
--	--	--

7.4.ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций.

Промежуточный контроль по дисциплине позволяет оценить сформированность компетенций:

Наименование разделов дисциплины	Тип контрольного задания		
1	2		
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Вопросы к зачету с оценкой /зачету	Вопросы к устному опросу	Тестирование
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Вопросы к зачету с оценкой /зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Вопросы к зачету с оценкой /зачету	Вопросы к устному опросу	Выполнение практических заданий

7.4.1. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций. Результаты текущего контроля заносятся в журналы учебных занятий.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- тестирование.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы.

Преподаватель контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов или тестирования.

Вопросы для текущего контроля знаний (устный опрос)

Формируемые компетенции – ОК 04, ОК 08

1. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
3. Воздействие на организм и жизнедеятельность человека природных, биологических и социально-экологических факторов.

4. Характеристика физического и умственного труда. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологическая характеристика утомления при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
6. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
7. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания.
8. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания.
9. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания.
10. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания.
11. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
12. Понятие об органах и физиологических системах организма.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Изменения в костной системе, суставах и мышцах под воздействием физических нагрузок.
15. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Механизм образования двигательного навыка.
16. Цели и задачи врачебного контроля.
17. Методы проведения врачебного контроля.
18. Методы исследования физического развития и телосложения: наружный осмотр (соматоскопия).
19. Методы исследования физического развития и телосложения (антропометрия).
20. Оценка физического развития: стандарты, методы, индексы, показатели.
21. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
22. Характеристика и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
23. Характеристика и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания.
24. Характеристика и оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы.
25. Характеристика и оценка функционального состояния эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и системы крови.
26. Влияние современной техники труда и быта на жизнедеятельность человека.
27. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
28. Понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), ее цели и задачи.
29. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
30. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

Примерный перечень практических заданий по дисциплине

Формируемые компетенции – ОК 04, ОК 08

Задание 1

Бег 100 м	муж/жен
эстафетный бег 4x100 м	муж/жен
эстафетный бег 4x400 м.	муж/жен
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки).	муж
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши).	жен
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	муж/жен

Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	муж/жен
---	---------

Задание 2

Общеразвивающая гимнастика	муж/жен
Упражнения в паре с партнером.	муж/жен
Упражнения с гантелями.	муж/жен
Упражнения с набивными мячами.	муж/жен
Упражнения с обручем (девушки).	муж/жен

Задание 3

Волейбол.	муж/жен
Баскетбол.	муж/жен
Мини-футбол.	муж/жен

Задание 4

Спортивная аэробика.	муж/жен
Ритмическая гимнастика (девушки).	жен
Атлетическая гимнастика (юноши).	муж

Задание 5

Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	муж/жен
Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	муж/жен

Примерные тестовые вопросы по дисциплине

Формируемые компетенции – ОК 04, ОК 08

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт
- культура
- научно-технический прогресс
- физическое воспитание

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенциалов человека
- формирование эстетических вкусов занимающихся
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт

- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание
- спорт
- физическая рекреация
- двигательная реабилитация

Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание?

- неспециальное физическое образование (физическое воспитание)
- спорт
- физическая рекреация
- двигательная реабилитация

С каким понятием принято связывать процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни?

- физическое совершенство
- физическая подготовка
- физическое состояние
- физическое развитие

Какое понятие наиболее точно отражает оптимальную меру гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, позволяющее ему лучше приспособиться к требованиям трудовой, бытовой и других сфер его жизнедеятельности, лучшим образом отвечает закономерностям долголетнего сохранения здоровья?

- физическое развитие
- физическая подготовка
- физическое совершенство
- спортивная форма

Чем характеризуется спорт как собственно соревновательная деятельность (узкое понимание спорта)?

- общественное явление, в процессе которого происходит приобщение к спорту, его распространение и развитие в обществе и мировом сообществе
- унификация состава движений, условия их выполнения и способов оценки движений
- регламентация поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции
- организация деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований достижения

К какому уровню специальных функций относятся функции, обеспечивающие общее физическое развитие и укрепление здоровья людей любого возраста физическую подготовку людей по всем видам их деятельности и защиты Родины удовлетворение потребностей людей в двигательной деятельности и рациональном использовании свободного времени?

- общекультурные функции

- специфические функции физической культуры
- функции спорта
- функции двигательной реабилитации

Какие основные показатели определяют высший уровень физической культуры общества (человека) в конкретный исторический период - физическое совершенство?

- нормальное физическое развитие
- способность полностью реализовать свои физические возможности в двигательных действиях
- умение эффективно (экономично) реализовать свои физические возможности в двигательных действиях
- большой фонд двигательных умений и навыков

Какой из видов физической культуры принято называть фоновой физической культурой?

- спорт
- физическая рекреация
- физическое воспитание
- двигательная реабилитация

Критерии и шкала оценивания (устный опрос)

Оценка			
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Тема раскрыта в полном объеме, высказывания связанные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы даны в полном объеме.	Тема раскрыта не в полном объеме, высказывания в основном связанные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы на вопросы даны не в полном объеме.	Тема раскрыта недостаточно, высказывания несвязанные и нелогичные. Научная лексика не использована, не приведены примеры. Ответы на вопросы зависят от помощи со стороны преподавателя.	Тема не раскрыта. Логика изложения, примеры, выводы и ответы на вопросы отсутствуют.

Критерии и шкала оценивания (выполнение практических заданий)

Оценка			
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
По решению задачи дан правильный ответ и развернутый вывод	По решению задачи дан правильный ответ, но не сделан вывод	По решению задачи дан частичный ответ, не сделан вывод	Задача не решена полностью

Критерии и шкала оценивания (тестирование)

Число правильных ответов	Оценка
90-100% правильных ответов	Оценка «отлично»

70-89% правильных ответов	Оценка «хорошо»
51-69% правильных ответов	Оценка «удовлетворительно»
Менее 50% правильных ответов	Оценка «неудовлетворительно»

7.4.2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерные вопросы для зачета

Контролируемые компетенции – ОК 04, ОК 08

1. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
3. Воздействие на организм и жизнедеятельность человека природных, биологических и социально-экологических факторов.
4. Характеристика физического и умственного труда. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологическая характеристика утомления при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
6. Биологические ритмы и работоспособность.
7. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
8. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
9. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
10. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания.
11. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания.
12. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания.
13. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания.
14. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания.
15. Перенос физических качеств.
16. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
17. Формы занятий физическими упражнениями.
18. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
19. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
20. Понятие об органах и физиологических системах организма.
21. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
22. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Изменения в костной системе, суставах и мышцах под воздействием физических нагрузок.
23. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Механизм образования двигательного навыка.
24. Показатели тренированности в покое, при выполнении стандартных нагрузок и при предельно напряженной работе.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации к различным неблагоприятным условиям внешней среды (стресс, замкнутое пространство, микроклимат, вибрация, укачивание, невесомость и др.).
26. Гуморальная и нервная регуляция деятельности организма. Особенности функционирования центральной нервной системы.
27. Методические принципы физического воспитания.

28. Методы физического воспитания.
29. Основы обучения техники движений в физическом воспитании. Этапы обучения.
30. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании.
31. Влияние современной техники труда и быта на жизнедеятельность человека.
32. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
33. Понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), ее цели и задачи.
34. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
35. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
36. Методика подбора средств ППФП студентов.
37. Организация и формы ППФП студентов.
38. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
39. Влияние характера труда специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.
40. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание ППФП студентов данного факультета.
41. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов.

Примерные вопросы к дифференцированному зачету

Контролируемые компетенции – ОК 04, ОК 08

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Понятие "физическая культура". Структура физической культуры.
3. Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического
4. воспитания.
5. Понятие "физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.
6. Понятие "физическое развитие". Факторы, влияющие на физическое развитие
7. Понятия "физическое образование" и "физкультурное образование".
8. Понятия "физические качества" и "физические способности".
9. Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность».
10. Понятие "спорт". Характерные признаки спорта.
11. Понятие "физическая рекреация". Формы и характерные черты физической рекреации.
12. Понятие «двигательная (физическая) реабилитация». Основные требования, предъявляемые к двигательной реабилитации.
13. Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции.
14. Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста.
15. Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы.
16. Требования, предъявляемые к трассам оздоровительного бега. Гигиена и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.
17. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
18. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах
19. жизнедеятельности.
20. Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.
21. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
22. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.

23. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного обучения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

24. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

25. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

26. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.

27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

28. Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.

29. Гигиена сна.

30. Гигиена питания.

31. Вредные привычки и их профилактика.

32. Гигиенические основы закаливания.

Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценки (зачет)

Зачтено	Незачтено
Выставляется при условии, если студент в процессе обучения показывает хорошие знания учебного материала, выполнил все задания в соответствии с нормативами. При этом студент логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы	Выставляется при условии, если студент обладает отрывочными знаниями, затрудняется в умении использовать основные категории, выполнил не все задания, дает неполные ответы на вопросы из основной литературы, рекомендованной к курсу

Шкала и критерии оценки (зачет с оценкой)

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, правильно используется терминология; 2. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; 3. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность умений и знаний;	1. Ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом может иметь следующие недостатки: 2. В изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; 3. Допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя.	1. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала. 2. Имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; 3. При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная	1. Содержание материала не раскрыто. 2. Ошибки в определении понятий, не использовалась терминология в ответе.

4. Ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов.		сформированность умений и знаний.	
--	--	-----------------------------------	--