



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Копия верна

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по профессии
54.01.20 Графический дизайнер

Сыктывкар, 2021

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ОУД.06 Физическая культура» предназначена для реализации **общеобразовательного цикла** программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код	наименование профессии
54.01.20	Графический дизайнер

(программа подготовки специалистов среднего звена среднего углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Шахватова Елена Васильевна		преподаватель

24
[число]

апреля
[месяц]

2021
[год]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 08 от «25» мая 2021 г.

Председатель ПЦК Вахнина Н.Н.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 06 от «09» июня 2021 г.

Председатель совета Герасимова М.П.

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации учебной дисциплины	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
5.	Примерная тематика индивидуальных проектов	33

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав БАЗОВЫХ (ПРОФИЛЬНЫХ) дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. 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;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. 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;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. 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;

- | | |
|-----|--|
| 10. | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью |
| 11. | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 12. | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите; |

метапредметных:

- | | |
|----|--|
| 1. | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| 2. | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| 3. | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| 4. | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| 5. | 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); |

предметных:

- | | |
|----|--|
| 1. | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| 2. | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| 3. | готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| 4. | 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; |
| 5. | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |
| 6. | 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. |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по профессии	54.01.20	Графический дизайнер
	всего часов	237 в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	237	часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	237	часов,
самостоятельной работы обучающегося	0	часов;
консультации	0	часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	237
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	237
	в том числе:	
2.1	лабораторные и практические работы	229
2.2	лекции	8
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
	в том числе:	
3.1	индивидуальный исследовательский проект	
	подготовка сообщений, работа с учебной и специальной литературой;	
	написание докладов, рефератов, глоссариев;	
	создание презентаций по изученной теме, кроссвордов;	
	составление комплекса общеразвивающих упражнений;	
	составление карточки по подвижным играм;	
	составление комплекса подводящих упражнений по изучаемой теме;	
	составление комплексов производственной гимнастики;	
	изучение правил спортивных игр и судейства	
	работа с использованием дневника самоконтроля по оценке и улучшению уровня физического развития, самостоятельные занятия в свете ведения ЗОЖ .	
	Итоговая аттестация в форме	дифференцированный зачет, 1, 2 семестр
	Итого	237

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОУД.06 Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем		Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.		Техника безопасности на уроках физической культуры	8	
Тема 1.1.		Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике		
Лекции			1	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.			1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.			1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1
Тема 1.2.		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике		
Лекции			1	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу.			1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.			1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1
Тема 1.3.		Техника безопасности на уроках по спортивным играм		
Лекции			1	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.			1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.			1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1
Тема 1.4.		Техника безопасности на уроках по плаванию		
Лекции			1	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по плаванию, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в бассейн, правила посещения бассейна.			1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на суше, в воде и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, соблюдение дистанции.			1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1
Тема 1.5.		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке		
Лекции			1	

Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улицу.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, соблюдение дистанции.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.6.		Техника безопасности на уроках по новым видам спорта	
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по новым видам спорта, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.7.		Техника безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию	
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, лесопарковой зоне и после окончания занятий.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.		1
Тема 1.8.		Техника безопасности на уроках по общей физической подготовке	
Лекции		0,5	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности при занятиях по общей физической подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в тренажерном зале, на улице и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.9.		Техника безопасности на уроках по подвижным играм	
Лекции		0,5	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по подвижным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зал и на улицу.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале, парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Раздел 2.		Гимнастика	
Тема 2.1.		Строевые и общеразвивающие упражнения	
Содержание учебного материала		6	
Семинарские и практические занятия		6	2

	<p>построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).</p>		
Самостоятельная работа студентов			
Тема 2.2.	Акробатические упражнения	7	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	<p>1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком.</p> <p>2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка».</p> <p>3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком.</p> <p>4. Прохождение акробатической полосы препятствий.</p> <p>5. Комбинация по акробатике.</p>	7	3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 2.3.	Упражнения в равновесии	6	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	<p>1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа.</p> <p>2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Ходьба по бревну, приставные шаги, танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге.</p> <p>3. Соскоки: из упора присев прогнувшись.</p> <p>4. Комбинация упражнений в равновесии</p>	6	2
Самостоятельная работа студентов			
Тема 2.4.	Упражнения на снарядах	8	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	<p>1. Низкая перекладина.</p> <p>Висы стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора ноги врозь в упор.</p> <p>Обороты: назад в упоре ноги врозь, в упоре, вперед из упора ноги врозь.</p> <p>Подъемы: после спада из упора ноги врозь; переворотом в упор из виса стоя; с разбега или виса углом подъем правой (левой), разгибом.</p> <p>Соскоки: махом назад из упора без поворота и с поворотом, перемахом одной из упора ноги врозь, дугой.</p> <p>Комбинация упражнений на низкой перекладине.</p> <p>2. Упражнения на брусках разной высоты. Размахивания изгибами в висе на верхней жерди.</p> <p>Висы лежа, присев и верхом на нижней жерди хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, сед углом.</p> <p>Перемахи в висе лежа на нижней.</p> <p>Равновесия поперек и продольно.</p> <p>Из седа на бедре с хватом одной рукой соскок без</p>	8	3

	поворота и с поворотом. Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.		
Самостоятельная работа студентов			
Тема 2.5.	Опорный прыжок	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в длину.	3	2
Самостоятельная работа студентов			
Раздел 3.	Легкая атлетика	34	
Тема 3.1.	Специальные упражнения бегуна	4	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаг. 2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.	4	
Самостоятельная работа студентов			
Тема 3.2.	Бег на короткие дистанции	8	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).	8	2
Самостоятельная работа студентов			
Тема 3.3.	Эстафетный бег	6	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)	6	2
Самостоятельная работа студентов			
Тема 3.4.	Бег на средние дистанции. Кросс	8	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).	8	2
Самостоятельная работа студентов			
Тема 3.5.	Прыжок в высоту с разбега	4	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление.	4	2

	2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
Тема 3.6.	Метание мяча и гранаты	4	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Техника метания мяча и гранаты: разбег, скрестные шаги, финальное усилие. 2. Специальные упражнения: метание мяча и гранаты с места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега. 3. Метание мяча и гранаты (контрольное упражнение)	4	
Самостоятельная работа студентов			
Раздел 4.	Волейбол	36	
Тема 4.1.	Техника игры в нападении	11	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар по ходу движения, по зонам, скидки. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). 8. Нападающий удар (контрольное упражнение).	11	3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 4.2.	Техника игры в защите	10	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение). 5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение)	10	
Самостоятельная работа студентов			
Тема 4.3.	Тактика нападения	7	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	Индивидуальные, групповые и командные действия	7	
Самостоятельная работа студентов			
Тема 4.4.	Тактика защиты	5	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	Индивидуальные, групповые и командные действия.	5	
Самостоятельная работа студентов			
Тема 4.5.	Учебная игра	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре	3	
Самостоятельная работа студентов			

Раздел 5.	Баскетбол	31	
Тема 5.1.	Техника игры в нападении	10	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Стойки и перемещения.	10	2
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)		3
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).		3
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 5.2.	Техника игры в защите.	8	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	8	2
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 5.3.	Тактика игры в нападении	6	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.	6	2
	2. Взаимодействие двух и трех игроков с «соперником» и без него.		2
	3. Командные действия против игрока с мячом и без мяча.		2
	4. Групповые действия в нападении (контрольное упражнение).		3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 5.4.	Тактика игры в защите.	5	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча.	5	2
	2. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.		2
	3. Командные действия, варианты тактических систем в защите.		2
Самостоятельная работа студентов			
Тема 5.5.	Учебная игра.	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.	2	3
Самостоятельная работа студентов			
Раздел 6.	Лыжная подготовка	32	

Содержание учебного материала			
Тема 6.1.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	5	
Семинарские и практические занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	5	2
Самостоятельная работа студентов			
Тема 6.2.	Попеременный двухшажный ход.	5	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Скользящие шаги.	5	2
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2
	4. Попеременный двухшажный ход.		3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 6.3.	Одновременные ходы	4	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Одновременный бесшажный ход.	4	3
	2. Одновременный одношажный ход.		3
	3. Одновременный двухшажный ход.		3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 6.4.	Коньковый ход	5	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.	5	2
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2
Самостоятельная работа студентов			
Тема 6.5.	Способы перехода с хода на ход	4	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	4	2
	2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному.		2
Самостоятельная работа студентов			
Тема 6.6.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	3	3
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой».		3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 6.7.	Повороты в движении и торможения	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».	2	3
	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.		3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 6.8.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	4	
Содержание учебного материала			

Семинарские и практические занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.	4	3
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3
	3. Прохождение дистанции 10 км.		3
Раздел 7.	Новые виды спорта	14	
Тема 7.1.	Аэробика	7	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	Физические упражнения под музыкальное сопровождение танцевально-ритмического и пластического характера (ходьба, бег, прыжки, прыжковые передвижения (подскоки на двух ногах и одной ноге, прыжки со сменой ног), воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, различные движения руками.	7	2
Самостоятельная работа студентов			
Тема 7.2.	Шейпинг	7	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	Физические упражнения избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног.	7	2
Самостоятельная работа студентов			
Раздел 8.	Туризм и спортивное ориентирование	14	
Тема 8.1.	Узлы и топографические знаки.	9	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Вязка улов.	5	2
	2. Топографические знаки.		2
	3. Прохождение туристической полосы препятствий.		3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 8.2.	Карта и компас	5	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Определение азимута по карте, на местности.	5	2
	2. Ориентирование на местности.		2
	3. Прохождение дистанции с поиском контрольных пунктов.		3
Самостоятельная работа студентов			
Раздел 9.	Подвижные игры и эстафеты	24	
Тема 9.1.	Пионербол	12	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Пионербол с одним мячом.	12	2
	2. Пионербол с двумя мячами.		3
Самостоятельная работа студентов			
Тема 9.2.	Подвижные игры в помещении	6	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Игры на внимание.	6	2
	2. Игры на развитие физических качеств.		2
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2
	4. Игры на занятиях по гимнастике.		2
	5. Игры на воде.		
Самостоятельная работа студентов			

Тема 9.3.	Подвижные игры на местности	6	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Игры на занятиях по легкой атлетике.	6	2
	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2
Раздел 10.	Общая физическая подготовка	14	
Содержание учебного материала			
Семинарские и практические занятия	1. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	14	2
	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в сопротивлении, в парах.		2
	3. Тестирование физической подготовленности: челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, понимание и опускание туловища.		3
Самостоятельная работа студентов			
	ВСЕГО	229	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	–
3.1.2	лаборатории	–
3.1.3	зала	Спортивный зал
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
		Тренажерный зал
		Лыжная база

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

	Учебно-практическое оборудование	
3.2.1.	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Скамейка гимнастическая мягкая	Г
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Г
	Скамья атлетическая, наклонная	Г
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
3.2.2.	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
3.2.3.	Спортивные игры	

	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
3.2.4.	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Г
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
3.2.5.	Измерительные приборы	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации деятельностного и компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, энергосберегающие технологии (упражнения, имеющие оздоровительный эффект, увеличение моторной плотности урока, с применением групповых, индивидуальных, игровых и соревновательных форм обучения, индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией для сохранения и укрепления здоровья), применение игровых технологий, технологий дифференцированного обучения и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с.	2019	Реком. ФГОУ «ФИРО»

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 152с.	2016	
2.	Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 304с.	2016	

Дополнительные электронные источники

№	Выходные данные печатного издания	Режим доступа	Проверено
1.	Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С.В., Везеницын О.В. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 270 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html . – ЭБС «IPRbooks»	ЭБС	2021

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Личностные результаты		
1.	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Сформирована способность к саморазвитию и личностному самоопределению	Педагогическое наблюдение
2.	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;	Сформирована мотивация к здоровому образу жизни и обучению. Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Неприятие вредных привычек	Педагогическое наблюдение
3.	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Педагогическое наблюдение
4.	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Творческое использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Педагогическое наблюдение
5.	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности;	Сформированные личностно-смысловые ориентиры и установки, значимых социальных и межличностных отношений, познавательных и коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности и способности использования в социальной и	Педагогическое наблюдение

	способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	профессиональной практике	
6.	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Самостоятельное использование навыков профессиональной адаптации физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях	Педагогическое наблюдение
7.	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Сформирована способность к построению индивидуальной траектории в трудовых и жизненных ситуациях и навыков адаптивной физической культуры	Педагогическое наблюдение
8.	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Использование ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Педагогическое наблюдение
9.	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;	Сформированы навыки продуктивного общения со сверстниками, эффективного разрешения конфликтов	Педагогическое наблюдение
10.	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Физическое самосовершенствование, реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни	Педагогическое наблюдение
11.	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Формирование умений оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Педагогическое наблюдение
12.	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению	Формирование чувства ответственности перед Родиной, патриотизма, уважения к своему народу	Педагогическое наблюдение

	Отечеству, его защите.		
	Метапредметные результаты		
1.	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Использование метапредметных понятий и учебных действий в физкультурно-спортивной, оздоровительной и социальной практике	- тестирование - оценка по результатам самостоятельных работ - анализ результатов
2.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	- оценка умения вести дискуссию, обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. - оценка умения планировать, контролировать и объективно
3.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического и физического развития	оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
4.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма; - оценка умения работать в команде:
5.	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).	Овладение 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)	находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.
	Предметные результаты		
1.	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,	Использование метапредметных понятий и учебных действий в физкультурно-спортивной,	Текущий контроль

	познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	оздоровительной и социальной практике	
2.	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Формирование готовности к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием средств и методов двигательной активности	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
3.	готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
4.	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;	Способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
5.	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Сформированные навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
6.	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;	Использование средств информационных и коммуникативных технологий в решении различных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету

4.2. Примерный перечень вопросов и заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования

Раздел 1. Теоретическая подготовка Тестовые задания №1

Инструкция	Выберите единственный правильный ответ
-------------------	---

1. Главной причиной нарушения осанки является...

1)	Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата
2)	Слабость мышц
3)	Отсутствие движений во время школьных уроков
4)	Ношение сумки, портфеля на одном плече

2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

1)	Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
2)	Упражнения, способствующие снижению веса тела
3)	Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
4)	Упражнения, способствующие повышению быстроты движений

3. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

1)	Лекарственные средства
2)	Медицинское обследование
3)	Физические упражнения
4)	Туризм

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

1)	Затылком, ягодицами, пятками
2)	Лопатками, ягодицами, пятками
3)	Затылком, спиной, пятками
4)	Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

5. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

1)	Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
2)	Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
3)	Совершенствовании природных, физических свойств людей
4)	Создании специфических духовных ценностей

6. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

1)	Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
2)	Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития
3)	Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
4)	Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

7. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?

1)	Активная двигательная деятельность человека
2)	Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
3)	Знания, принципы, правила и методика использования упражнений
4)	Всё вышеперечисленное

8. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

1)	Физическая подготовка
2)	Физическое совершенствование
3)	Физическое развитие
4)	Физическое упражнение

9. Двигательные действия представляют собой...

1)	Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
2)	Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи
3)	Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
4)	Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

10. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

1)	80 –84 уд/мин
2)	78 –82 уд/мин
3)	86 –90 уд/мин
4)	66 –72 уд/мин

11. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

1)	Исходного положения
2)	Подводящих упражнений
3)	Основы техники
4)	Главного звена техники

12. Подводящие упражнения применяются,...

1)	Если обучающийся недостаточно физически развит
2)	Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
3)	Если необходимо устранять причины возникновения ошибок
4)	Если применяется метод расчленённо-конструктивного упражнения

13. Основу двигательных способностей составляют...

1)	Двигательные автоматизмы
2)	Сила, быстрота, выносливость
3)	Гибкость и координированность
4)	Физические качества и двигательные умения

14. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?

1)	Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей
2)	Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота
3)	Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
4)	Все предложенные определения сформулированы корректно

15. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

1)	Быстрый рост абсолютной силы
2)	Функциональная гипертрофия мышц
3)	Увеличение собственного веса
4)	Повышается опасность перенапряжения

16. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

1)	Интервальная тренировка
2)	Метод повторного выполнения упражнений
3)	Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
4)	Метод расчленённо-конструктивного упражнения

17. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

1)	Скоростно-силовых упражнений
2)	Выпрыгивания вверх с места
3)	Подвижных и спортивных игр
4)	Прыжков в глубину

18. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

1)	Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме
2)	Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
3)	Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
4)	Круговая тренировка в интервальном режиме

19. С помощью каких методов совершенствуют координированность?

1)	С помощью методов обучения
2)	С помощью методов воспитания физических качеств
3)	С помощью внушения
4)	С помощью метода контрастных заданий

20. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

1)	Способность сохранять равновесие
2)	Способность точно дозировать величину мышечных усилий
3)	Способность точно воспроизводить движения во времени
4)	Способность быстро осваивать двигательные действия

21. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для ...

1)	Занятий общеразвивающей направленности
2)	Занятий общеподготовительной направленности
3)	Физкультурно-оздоровительных форм занятий

22. При воспитании выносливости в основной части занятия необходимо выполнять...

1)	Упражнения в анаэробном режиме, которые должны предшествовать упражнениям аэробного характера
2)	Сначала аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера
3)	Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме, которые должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью
4)	Комбинировать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость»

23. Признаки, не характерные для правильной осанки:

1)	Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию
2)	«Приподнятая грудь»
3)	Развернутые плечи, ровная спина
4)	Запрокинутая или опущенная голова

24. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

1)	Скоростных упражнений
2)	Силовых упражнений
3)	Упражнений «на гибкость»
4)	Упражнений «на выносливость»

25. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

1)	Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
2)	Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
3)	Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
4)	Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

26. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

1)	Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
2)	Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
3)	Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
4)	Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

27. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...

1)	Белки и витамины
2)	Витамины и жиры
3)	Углеводы и минеральные элементы
4)	Углеводы и жиры

28. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...

1)	от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
2)	от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи
3)	от 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи
4)	от 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

29. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

1)	Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
2)	Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание

3)	Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
4)	Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

30. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

1)	При переломах плечевой и бедренной кости
2)	При переломах локтевой и бедренной кости
3)	При переломах лучевой и малоберцовой кости
4)	При переломах большой берцовой и малоберцовой кости

31. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

1)	Закаливания и физиотерапевтических процедур
2)	Совершенствования телосложения
3)	Обеспечения полноценного физического развития
4)	Формирования двигательных умений и навыков

32. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

1)	Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
2)	Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия
3)	Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
4)	Все представленные утверждения соответствуют действительности

33. Где зажигается факел олимпийского огня современных олимпийских игр?

1)	На олимпийском стадионе в Афинах
2)	На олимпийском стадионе города – организатора Игр
3)	На вершине горы Олимп
4)	На самом крупном стадионе города – организатора Игр

34. Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...

1)	Биатлоне
2)	Гимнастике
3)	Лыжных гонках
4)	Полиатлоне

35. Что такое «Азимут»?

1)	Маршрутный лист
2)	Угол между направлением на север и направлением движения
3)	Ориентир на местности
4)	Угол между направлением на юг и направлением движения

36. Как определить направление движения на север в ночное время?

1)	По направлению движения Луны
2)	По Полярной звезде
3)	По Млечному пути
4)	По созвездию Большой Медведицы

37. Олимпийские игры в нашей стране проводились ...

1)	Не проводились
2)	В 1976 г
3)	В 1980 г
4)	В 1984 г

38. Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...

1)	180 –200 уд/мин
2)	170 –180 уд/мин
3)	140 –160 уд/мин
4)	120 –140 уд/мин

39. Под тестированием физической подготовленности понимается...

1)	Измерение уровня развития основных физических качеств
2)	Измерение роста и веса
3)	Измерение показателей сердечно–сосудистой и дыхательной системы
4)	Всё вышеперечисленное

40. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической...

1)	100 метров
2)	200 метров
3)	400 метров
4)	500 метров

41. Назовите эмблему Олимпийского комитета России?

1)	Олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, Выше, Сильнее»
2)	Пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени
3)	Олимпийские кольца с девизом: «О спорт! Ты –Мир! »
4)	Пять Олимпийских колец и изображение флага России

42. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает...

1)	Нагрудным знаком
2)	Дипломом МОК
3)	Памятной медалью
4)	Олимпийским Орденом

43. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать...

1)	Двадцати дней
2)	Четырнадцать дней
3)	Шестнадцать дней
4)	Восемнадцать дней

44. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»?

1)	Пьер Де Кубертену
2)	Анри Дидону
3)	Анри де Байе-Латур
4)	Ян Амос Коменский

45. Температура воздуха, при которой рекомендуется переход на «длинную» спортивную форму для занятий на свежем воздухе(градусы по Цельсию)?

1)	18
----	----

2)	10
3)	14
4)	16

46. Гандбольный мяч состоит из одноцветной кожаной или синтетической покрышки, резиновой камеры и имеет массу...

1)	325-400 г
2)	425-475 г
3)	375-425 г
4)	475-525 г

47. Масса футбольного мяча составляет...

1)	от 396 до 453 г
2)	от 310 до 396 г
3)	от 453 до 515 г
4)	от 296 до 415 г

48. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

1)	Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
2)	Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия
3)	Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
4)	Все представленные утверждения соответствуют действительности

49. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?

1)	Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе
2)	Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке
3)	Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене
4)	Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде

50. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...

1)	1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция
2)	1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания
3)	1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
4)	1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

Задания для проведения итогового контроля на основе выполнения нормативных показателей

Критерии и нормативы для оценки физических показателей юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	15,00
2. Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	9
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,00	26,10	27,30

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
6. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	40	36
10. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
11. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	35	29	27

Критерии и нормативы для оценки физических показателей девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	12,00
2. Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	19,00	20,00
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+16
6. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	19	13	11
8. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33
10. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
11. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	20	16	13

5. Примерная тематика индивидуальных проектов

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
12. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
13. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
14. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
15. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
16. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
17. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
18. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
19. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
20. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
21. Основы лечебной физической культуры (методика проведения занятий при конкретном заболевании).
22. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.
23. Значение физической культуры для будущего специалиста.
24. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
25. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
26. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
27. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
28. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
29. Возникновение и развитие гимнастики.
30. Спортивные игры. История возникновения и развития.
31. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
32. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.

33. Плавание как вид спорта, история и развитие.
34. Русские национальные виды спорта и игры.
35. Национальные виды спорта и игры народов мира.