



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

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГПОУ «СППК»

\_\_\_\_\_ Е.А. Выборных |  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.9 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по профессии

**54.01.20 Графический дизайнер**

Сыктывкар, 2023

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ОД.09 Физическая культура» предназначена для реализации **общеобразовательного цикла** программы подготовки специалистов среднего звена/ программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

<b>код</b>	<b>наименование специальности</b>
54.01.20	Графический дизайнер

---

**(программа подготовки специалистов среднего звена  
базовый уровень/  
программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих)**

**Разработчики**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Шахватова Анжелика Романовна	без категории	преподаватель

20
[число]

мая
[месяц]

2023
[год]

**Рассмотрено:**

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9\_от «23» мая 2023 г.

---

**Рекомендовано:**

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол № 4 от «06» июня 2023 г.

---

## Содержание

1.	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2.	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	10
3.	Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	17
4.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	19
5.	Примерный перечень вопросов и заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования	20
6.	Примерная тематика индивидуальных проектов	29

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 54.01.20 Графический дизайнер

## **1.1. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.1.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Развитие у обучающихся двигательных навыков.  |
| 2. | Совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности.   |
| 3. | Гармоничное физическое развитие.  |
| 4. | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основе национально-культурных ценностей и традиций. |
| 5. | Формирование мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста.  |

### **1.1.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе 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);</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками решения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях;</li> <li>- умение переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного воздействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способности понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной</li> </ul>

		<p>деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)</p>
ПК 1.3 Оценивать процесс и результаты учения		
ПК 2.3 Оценивать процесс и результаты учения		



**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

по специальности	<input type="text" value="54.02.06"/>	<input type="text" value="Изобразительное искусство и черчение"/>
	всего часов	<input type="text" value="72"/> в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	<input type="text" value="72"/>	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<input type="text" value="72"/>	часов,
самостоятельной работы обучающегося	<input type="text" value="0"/>	часов;

*[количество часов вносится в соответствии с рабочим учебным планом специальности]*

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение (лекции)	4
практическое обучение (практические и семинарские занятия)	48
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практическое обучение	16
индивидуальный проект (да/нет)*	да
Контрольные работы	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>1, 2 семестр</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### ОД.09 Физическая культура

Номер разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное); лабораторные и практические работы; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект); прикладной модуль	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>	<b>8</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
<b>Основное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>4</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Лекции			
Содержание учебного материала		4	
1	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
2	Понятия «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
3	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>4</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ПК 2.3
Лекции			
Содержание учебного материала		4	
1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.		
2	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления		
3	Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда		
4	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>64</b>	
<b>Прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание)</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ПК 2.3
Семинарские и практические занятия			
Содержание учебного материала		2	
1	Освоение методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ПК 2.3
Семинарские и практические занятия			
Содержание учебного материала		2	
1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки тестовых упражнений		

2	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ПК 2.3
Семинарские и практические занятия			
Содержание учебного материала		2	
1	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач		<b>2</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ПК 2.3
Семинарские и практические занятия			
Содержание учебного материала		2	
1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности		
2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка		<b>4</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ПК 2.3
Семинарские и практические занятия			
Содержание учебного материала		4	
1	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочее движение, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия и производственные факторы, профессиональные заболевания		
2	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой		<b>4</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ПК 2.3
Семинарские и практические занятия			
Содержание учебного материала		4	
1	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышения функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
<b>Основное содержание</b>		<b>48</b>	
<b>2.7. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.7.1.</b> Основная гимнастика		<b>2</b>	
Содержание учебного материала		2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Семинарские и практические занятия			
1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте		
2	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах, группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
<b>Тема 2.7.2.</b> Акробатические упражнения		<b>2</b>	
Содержание учебного материала		2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Семинарские и практические занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком.		

	2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4. Прохождение акробатической полосы препятствий. 5. Комбинация по акробатике.		
	<b>девушки</b>	<b>юноши</b>	
	И.п. – О.с.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекат назад стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.п.	И.п. – О.с.: Стойка на руках махом одной и толчком другой – кувырок вперед – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опорой руками – силой опускание в упор лежа. Толчком ног в упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.п.	
<b>Тема 2.7.3.</b>	Аэробика	<b>2</b>	
Содержание учебного материала		2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Семинарские и практические занятия			
1	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике		
2	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)		
3	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика)		
<b>2.8.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.8.1.</b>	Футбол	<b>6</b>	
Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Семинарские и практические занятия			
1	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
2	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игроков без мяча: освобождение от опеки противника		
3	Освоение и совершенствование приемом тактики защиты и нападения		
4	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)		
<b>Тема 2.8.2.</b>	Баскетбол	<b>6</b>	
Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Семинарские и практические занятия			
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, ловля и передача мяча одной и двумя руками, на месте и в движении, с отскоком от пола. Ведение мяча на месте и в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу, броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча, бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
2	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		

3	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8.3. Волейбол</b>		<b>6</b>	
Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Семинарские и практические занятия			
1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
2	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		
3	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		
<b>Тема 2.8.4. Бадминтон</b>		<b>6</b>	
Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Семинарские и практические занятия			
1	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки игрока, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
2	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		
3	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 2.8.5. Настольный теннис</b>		<b>6</b>	
Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Семинарские и практические занятия			
1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры упражнения с мячом: способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка). Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, прыжки: «разножка», серия «разножек», «лягушка», в «стартовое» положение, через «коридор». Выпады: вперед, в сторону, назад. Бег: приставными шагами, скрестным шагом, «змейкой», «зигзагом», челночный бег, ускорения со сменой направления, «семенящий». подача, прием подачи (свеча)		
2	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		
3	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
<b>2.9. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Семинарские и практические занятия			
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
2	Совершенствование техники спринтерского бега		
3	Совершенствование техники на средние и длинные дистанции (2000м – девушки, 3000м - юноши)		
4	Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м, бега по прямой с различной скоростью)		
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
6	Совершенствование техники метания гранаты (500г – девушки, 700г. - юноши)		
7	Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
<b>2.10 Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	
Содержание учебного материала		6	
Семинарские и практические занятия			

1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Классификация видов лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря. Подготовка лыж к занятиям. Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой		ОК 1, ОК 4, ОК 8
2	Техника бега попеременного двухшажного хода: скользящие шаги, техника работы рук, согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе		
3	Техника бега одновременного безшажного хода: техника работы рук		
4	Техника бега одновременного одношажного хода: техника работы рук, техника работы ноги, согласование работы рук и ноги		
5	Техника бега одновременного двухшажного хода: техника работы рук, техника работы ног, согласование работы рук и ног		
6	Техника бега попеременного конькового хода со свободным скольжением: техника работы рук, техника работы ног, согласование работы рук и ног		
7	Техника бега одновременного двухшажного конькового хода со свободным скольжением: техника работы рук, техника работы ног, согласование работы рук и ног		
8	Способы перехода с хода на ход. Техника выполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный ход и переход от одновременного хода к попеременному двухшажному ходу.		
9	Совершенствование техники на средние и длинные дистанции (3000м – девушки, 5000м - юноши)		
10	Горнолыжная подготовка: Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой». Повороты в движении и торможения. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом». Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение		
<b>Всего</b>		<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-технические условия реализации дисциплины

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

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания <i>Отметка +, при наличии</i>
<b>Оборудование учебного кабинета</b>		
	рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25	+
	рабочее место преподавателя;	+
	доска для мела	
<b>3.2.1.</b>	<b>Гимнастика</b>	
	Стенка гимнастическая	+
	Бревно гимнастическое напольное	+
	Бревно гимнастическое высокое	+
	Козел гимнастический	+
	Конь гимнастический	+
	Перекладина гимнастическая	+
	Брусья гимнастические, разновысокие	+
	Брусья гимнастические, параллельные	+
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	+
	Канат для лазания, с механизмом крепления	+
	Мост гимнастический подкидной	+
	Скамейка гимнастическая жесткая	+
	Скамейка гимнастическая мягкая	+
	Комплект навесного оборудования	+
	Контейнер с набором т/а гантелей	+
	Скамья атлетическая, вертикальная	+
	Скамья атлетическая, наклонная	+
	Стойка для штанги	+
	Штанги тренировочные	+
	Гантели наборные	+
	Коврик гимнастический	+
	Акробатическая дорожка	+
	Маты гимнастические	+
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	+
	Мяч малый (теннисный)	+
	Скакалка гимнастическая	+
	Мяч малый (мягкий)	+



	Палка гимнастическая	+
	Обруч гимнастический	+
	Коврики массажные	+
<b>3.2.2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
	Планка для прыжков в высоту	+
	Стойки для прыжков в высоту	+
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	+
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	+
	Номера нагрудные	+
<b>3.2.3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	+
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	+
	Мячи баскетбольные	+
	Стойки волейбольные универсальные	+
	Сетка волейбольная	+
	Мячи волейбольные	+
	Табло перекидное	+

**3.3. Информационное обеспечение обучения**  
**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные печатные источники (2-3 издания)**

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с.	2020	
2.	Быченков, С.В. Физическая культура: учебник /С.В. Быченков. – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 424 с.	2022	

**Дополнительные электронные источники**

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

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА**

## РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел /Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1 / Тема 1.1, 1.2, Р 2 / Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	Презентация Ролевые игры Заметки Тесты Устный опрос Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1 / Тема 1.1, 1.2, Р 2 / Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	Тесты Проект Ролевые игры Круглый стол-дебаты Видеозапись выступления Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1 / Тема 1.1, 1.2, Р 2 / Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	Разработка плана продвижения колледжа Доклад с презентацией
ПК 1.3 Оценивать процесс и результаты учения	Р 1 / Тема 1.2 Р 2 / Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6	
ПК 2.3 Оценивать процесс и результаты учения	Р 1 / Тема 1.2 Р 2 / Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6	

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

### Раздел 1. Теоретическая подготовка Тестовые задания

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 скорости 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 непроизвольных (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-Плэсидс

**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 промежуточного контроля на основе выполнения нормативных показателей**

**Критерии и нормативы для оценки физических показателей юношей**

Тесты	Оценка в баллах
-------	-----------------

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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)	+13	+8	+6
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 (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
12. Наклоны вперед из положения сидя, см	13	11	6
13. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	50	40	35
14. Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50
15. Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80
16. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	7	5	3
17. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз	50	40	30
18. Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз	5	4	3
19. Верхняя и нижняя передача в паре, раз	50	40	30
20. «Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз	35	30	25
21. Верхняя передача в 3-ках, раз	12	10	8
22. Поддача в пионерболе, из 10 попыток, раз	8	7	6
23. Волейбольная поддача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз	8	7	6
24. Поддача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз	4	3	2
25. Штрафные броски из 10 попыток, раз	7	6	5
26. Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	12	14	16
27. Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26
28. Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м	8,1	6,3	5,2

### Критерии и нормативы для оценки физических показателей девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	19	13	11
7. Сгибание и разгибание в упоре лежа (количество раз)	16	11	9

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33
9. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
10. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	20	16	13
11. Наклоны вперед из положения сидя, см	24	20	13
12. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	42	36	30
13. Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	80	75	65
14. Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	135	130	125
15. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
16. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+16	+9	+7
17. Метание малого мяча (500 г), м	20	16	13
18. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз	50	40	30
19. Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз	5	4	3
20. Верхняя и нижняя передача в паре, раз	50	40	30
21. «Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз	25	20	15
22. Верхняя передача в 3-ках, раз	10	8	6
23. Поддача в пионерболе, из 10 попыток, раз	5	4	3
24. Волейбольная поддача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз	5	4	3
25. Поддача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз	3	2	1
26. Штрафные броски из 10 попыток, раз	5	4	3
27. Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	13	16	20
28. Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26
29. Бросок набивного мяча весом (1кг) двумя руками из-за головы, м	6,0	5,0	4,5

## 6. 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.