

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борзова Елена Петровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.09.2025 17:09:36  
Уникальный программный ключ:  
47a1003be3dbe1f519918b8c0b2351a332279632

**Автономная некоммерческая организация высшего образования "Северо-Западный университет"**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05. Физическая культура**

для специальности  
**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**Санкт-Петербург  
2025**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                  | <b>5</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>18</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>20</b> |

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие (ОК) компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

### 1.3. Количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                          | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>                        | <b>108</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>                     | <b>108</b>  |
| в том числе:                                                |             |
| теоретическое обучение                                      | 2           |
| практические занятия                                        |             |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                 | 2                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3           | 4                |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| Тема 1.1.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности. | Содержание учебного материала:                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           | 2                |
|                                                                   | 1                                                                                                                                       | <b>Физическая культура в профессиональной деятельности</b><br>Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры.<br>Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>Требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию<br>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.<br>Физкультурно - оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни. | 2           |                  |
|                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| Учебно-тренировочные занятия                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| Тема 2.1.<br>Легкая атлетика                                      | Содержание учебного материала:                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4           |                  |
|                                                                   | 2                                                                                                                                       | <b>Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции.</b> Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс обще подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег и бег с ускорением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1           |                  |
|                                                                   | 3                                                                                                                                       | <b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b> Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1           |                  |
|                                                                   | 4                                                                                                                                       | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Ознакомле-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                  |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |  |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ние с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль                                                                                                                                                                                              |          |  |
|                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |  |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Спортивные игры.</b><br><b>Футбол</b> | <b>Соде</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ржание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |  |
|                                                              | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b><br>Повторение правил игры и судейства. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (упражнения, активизирующие кровообращение в ногах). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 2        |  |
|                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br><b>Легкая атлетика</b>                   | <b>Соде</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ржание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b> |  |
|                                                              | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции.</b> Техника бегового шага. Ознакомить с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. ОРУ на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Много скоки, подскоки. Имитация махового шага.                                                                                                                                                                                                                   | 2        |  |
|                                                              | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по выражу. Обход бегущего впереди.</b> Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2        |  |
|                                                              | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b><br>Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м - текущий контроль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2        |  |
|                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей.                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |  |
| <b>Тема 2.4.</b><br><b>Спортивные игры.</b><br><b>Футбол</b> | <b>Соде</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ржание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b> |  |
|                                                              | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2        |  |

|                                       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |  |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|                                       |                                       | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.                                                                                                                                                                                                                                                               |          |  |
|                                       | 10                                    | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий</b><br>Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.                                                                                                                                                                 | 2        |  |
|                                       |                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |  |
| <b>Тема 2.5.<br/>Легкая атлетика</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |  |
|                                       | 11                                    | <b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка</b><br>Пробег дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м - юноши - текущий контроль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2        |  |
|                                       |                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |
| <b>Тема 2.6.<br/>Тяжелая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |  |
|                                       | 12                                    | <b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b><br>Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний плечевой пояс). Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение - ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статистических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) | 1        |  |
|                                       | 13                                    | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b><br>Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнения рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль                                                                                                                                 | 1        |  |
|                                       |                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гирями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |  |
| <b>Тема 2.7.<br/>Спортивные игры.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b> |  |
|                                       | 14                                    | <b>Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, оста-</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2        |  |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Волейбол                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>новки, передвижения.</b><br>Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |    |   |
|                                      | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении</b> сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 - 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль                                                                                                    | 1  |   |
|                                      | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.                                                                                                                         | 1  |   |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |
| Зачет                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 2 |
| Тема 2.8.<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 24 |   |
|                                      | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практическое занятие. Составление комплекса упражнений с отягощениями.</b><br>Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4  |   |
|                                      | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практическое занятие. Развитие силовых качеств.</b><br>Упражнения для укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  |   |
|                                      | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практическое занятие. Развитие силовых качеств.</b><br>Упражнения на выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4  |   |
|                                      | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b><br>Регуляция мышечного тонуса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  |   |
|                                      | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b><br>Дифференцировка силовых характеристик движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4  |   |
|                                      | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |   |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| Тема 2.9.<br>Настольный теннис  | Упражнения с гантелями, эспандерами                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся<br>Составление комплекса силовых упражнений. Отжимания. Упражнения с отягощением и без отягощения. Силовые упражнения.                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
|                                 | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8  |  |
|                                 | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Настольный теннис<br>Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.                                                                                                                                             | 4  |  |
| Тема 2.10.<br>Гимнастика        | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Совершенствование техники игры в настольный теннис<br>Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.                                                                                                                               | 4  |  |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
|                                 | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 14 |  |
|                                 | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимися темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.                                                                                                 | 2  |  |
| Тема 2.10.<br>Гимнастика        | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полу шпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед - назад; стойки на голове и на руках - юноши). Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. | 2  |  |
|                                 | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Обучение упражнений на брусках (разновысокие - девушки, параллельные - юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |  |
|                                 | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусках/перекладине.<br>Тренировка в равновесии, висах и упорах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |  |
|                                 | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными м., гантелями, скалками). Прием контрольных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |  |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
| Зачет                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |  |
| Всего за 6 семестр, в том числе |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 44 |  |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов<br>в том числе практические занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 44                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| Тема 2.11.<br>Лёгкая атлетика                                                           | Соде                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ржание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 |
|                                                                                         | 32                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b><br>Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег с высокого старта. Техника бега с низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега по дистанции. Финиширование. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м                                             | 1 |
|                                                                                         | 33                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование навыков спортивной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.</b><br>Оздоровительная ходьба, с изменением направления движения и чередования темпов (коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередование с ходьбой до 150 см).                                                               | 1 |
|                                                                                         | 34                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м | 2 |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и много скоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| Тема 2.12.<br>Лёгкая атлетика.                                                          | Соде                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ржание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |
|                                                                                         | 35                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту. Бег на 1000м                                                                                                                                                            | 2 |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Оздоровительный бег.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| Тема 2.13.<br>Спортивные игры.<br>Ручной мяч. Футбол.                                   | Соде                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ржание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 |
|                                                                                         | 36                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Практическое занятие. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом.</b><br>Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.                             | 1 |
|                                                                                         | 37                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча.</b><br>Учебная двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу                                                                        | 1 |

|                                             |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |  |
|---------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                             |                                | средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |
|                                             | 38                             | <b>Практическое занятие. Техника игры вратаря.</b><br>Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |  |
|                                             |                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |  |
| Тема 2.14.<br>Лёгкая атлетика.              | Содержание учебного материала: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |  |
|                                             | 39                             | <b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка.</b><br>Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м - юноши.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |  |
|                                             |                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>тренировка в оздоровительном беге.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |  |
| Тема 2.15.<br>Спортивные игры.<br>Волейбол. | Содержание учебного материала: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 |  |
|                                             | 40                             | <b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство.</b><br>Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Выполнение упражнений. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. |   |  |
|                                             | 41                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении</b> сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 - 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |  |
|                                             | 42                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |  |
|                                             |                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>выполнение игровых упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |
| Тема 2.16.                                  | Содержание учебного материала: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |  |

|                                                         |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| Тяжелая атлетика                                        | 43                                                                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b><br>Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль | 2  |  |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОРУ без предметов, с предметами. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |
| Тема 2.17.<br>Спортивные игры.<br>Баскетбол             | <b>Содержание учебного материала:</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |  |
|                                                         | 44                                                                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.                                                | 1  |  |
|                                                         | 45                                                                             | <b>Практическое занятие. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.                                                                                       | 1  |  |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>выполнение игровых упражнений.   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |
| <b>Зачет</b>                                            |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |  |
|                                                         |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |
| Тема 2.18.<br>Военно - прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала:</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12 |  |
|                                                         | 47                                                                             | <b>Практическое занятие. Строевая подготовка.</b><br>Строевые приёмы, Навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |  |
|                                                         | 48                                                                             | <b>Практическое занятие. Строевая подготовка.</b><br>Отход и подход к начальнику. Перестроения в колоннах, шеренгах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |  |
|                                                         | 49                                                                             | <b>Практическое занятие. Физическая подготовка.</b><br>Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |  |
|                                                         | 50                                                                             | <b>Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений.</b><br>Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса. Подтягивание. Выполнение силовых упражнений. для развития мышц брюшного пресса, отжимание.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |  |
|                                                         | 51                                                                             | <b>Практическое занятие. Развитие общей выносливости.</b><br>Развитие общей выносливости посредством метания теннисного мяча на точность. Прыжки со скакалкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |  |

|                                     |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|                                     | 52                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением<br>Упражнения с гирями разного веса. Упражнения с набивными мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2   |  |
|                                     | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных упражнений.                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  |
| Тема 2.19.<br>Гиревой спорт.        | Содержание учебного материала:                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2   |  |
|                                     | 53                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Гиревой спорт.<br>Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение - ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 1   |  |
|                                     | 54                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.<br>Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи).<br>Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения. Выполнение подъема гирь - соревновательное время 10 минут. Техника безопасности занятий                                                                                                              | 1   |  |
|                                     | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение ОРУ без предметов, с предметами. упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  |
|                                     | Содержание учебного материала:                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4   |  |
| Тема 2.20.<br>Гимнастика/акробатика | 55                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Совершенствование техники кувырка назад/стойки/. Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на руках/лопатках/ - контроль.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2   |  |
|                                     | 56                                                                                                                                                                | Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/.<br>Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратит особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.                                                                                                                                                         | 2   |  |
|                                     | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  |
|                                     |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |  |
| Зачет                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2   |  |
| Всего                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 108 |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОГСЭ.04 Физическая культура | <p>Спортивный комплекс: Спортивный зал</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стенка гимнастическая</li> <li>- гимнастические скамейки</li> <li>- гимнастические снаряды (конь для прыжков)</li> <li>- маты гимнастические</li> <li>- канат</li> <li>- ковер борцовский или татами</li> <li>- мячи набивные</li> <li>- секундомер</li> <li>- инвентарь для игры в баскетбол</li> <li>- мячи баскетбольные</li> <li>- инвентарь для игры в волейбол</li> <li>- волейбольные мячи</li> </ul> <p>Открытый стадион широкого профиля</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая дорожка по кругу</li> </ul> <p>Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему</li> </ul> <p>Программное обеспечение:<br/>Microsoft Windows<br/>Microsoft Office<br/>Google Chrome</p> <p>Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду</li> </ul> <p>Программное обеспечение:<br/>Microsoft Windows Google Chrome</p> |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

- 1 .Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>
- 2 .Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
- 3 .Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429447>

##### **Интернет-ресурсы:**

- 1 .Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. - Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
- 2 .Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.mossport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                            | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>1</i>                                                                                                                       | <i>2</i>                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Умения:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Наблюдение за выполнением практических заданий.<br>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Участие в соревнованиях.<br>Сдача контрольных нормативов. |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.   | Контроль устных ответов.<br>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.<br>Выполнение практических заданий                                                                                                                                          |



**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**  
для проведения текущей и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине  
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**  
основной профессиональной образовательной программы  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

**Санкт-Петербург**  
**2025**

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплект оценочных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Настоящий комплект предназначен для проведения аттестационных испытаний по учебной дисциплине.

Дифференцированный зачет проводится в форме собеседования – ответы на вопросы

**Образовательные результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке:**

| Образовательные результаты                                                                                                                                                                                    | Основные показатели оценки результатов                                                                                                                                                                                                           | Код ОК                   | Тип задания                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                                   |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                                                 | обучающийся свободно выделяет основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже XX и XXI вв.                                                                                                                                        | ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08 | Вопросы к зачету                  |
| основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                | Способность определять сущность и причины локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI вв.;                                                                                                                    | ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08 | Вопросы к зачету                  |
| <b>Умения:</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                                   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                                | Способность демонстрировать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                                                    | ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08 | Выполнение контрольных нормативов |
| использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий; | Способность самостоятельно составить и выполнить комплекс упражнений для оценки своего физического развития, учитывая функциональное состояние организма, физическую подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий; | ОК1, ОК 02; ОК 03, ОК 08 | Выполнение контрольных нормативов |

**Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации**

### **Вопросы для собеседования (устного опроса):**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. (Основными причинами травматизма на занятиях физической культуры, прежде всего, являются неорганизованность при занятиях спортом, нарушение правил проведения соревнований, неверная программа проведения занятий, завышенные требования к учащимся, проведение занятий при отсутствии присмотра.)

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете? (Здоровый образ жизни — это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней.

Главные составляющие здорового образа жизни:

Умеренное и сбалансированное питание.

Достаточная двигательная активность.

Закаливание организма.

Отказ от вредных привычек.

Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов.

Личная гигиена.

Умение управлять своими эмоциями.

Безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.)

3. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу. (Вот некоторые требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу и волейболу:

Необходимо снять все украшения.

Ногти на руках должны быть коротко острижены.

Нужно проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования.

Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.

Необходимо соблюдать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй.

Нужно избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.

Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.)

4. Требования ТБ к спортивной форме и обуви занимающихся. (Требования, предъявляемые к спортивной форме и обуви для занятий физической культурой и спортом:

1. Одежда: должна быть лёгкой и удобной, не стесняющей движений; должна быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции; должна хорошо впитывать пот и не препятствовать его испарению с поверхности одежды;

должна иметь длину, позволяющую свободно выполнять разнообразные упражнения (даже при сильном наклоне куртка и брюки должны перекрывать друг друга); должна быть чистой и опрятной; короткая форма должна иметь белый верх, тёмный низ.

2. Обувь: должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную стельку и быть без каблука; подошва должна обеспечивать надёжное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие; должна быть выполнена из прочной мягкой ткани; должна иметь супинатор; обязательно наличие застёжек на «липучках».)

5. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? (Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создаёт

ощущение бодрости и уверенности в себе. Нарушения осанки приводят к серьёзным заболеваниям позвоночника и внутренних органов, ухудшению кровоснабжения головного мозга и, как следствие, к утомляемости и снижению успеваемости. Для формирования правильной осанки рекомендуется обращать внимание на следующие факторы: постоянная двигательная активность; отказ от неправильных поз; общая физическая подготовка; регулярная проверка на плоскостопие; сон на твёрдой кровати или ортопедическом матрасе; профилактика (выполнение индивидуального комплекса упражнений на укрепление мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, на развитие гибкости и подвижности суставов).

6. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

(приведены следующие рекомендации по построению самостоятельных занятий физическими упражнениями: Начинайте занятия с разминки, чтобы подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступайте к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивайте нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Также рекомендуется соблюдать следующие правила: Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.)

7. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.

(Общие требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой:

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются ученики, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Ученик должен начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя, бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению, внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их, начинать выполнение упражнений по сигналу учителя.)

8. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

(К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры

укрыты матами.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.)

#### 9. Техника безопасности на занятиях волейболом.

(Техника безопасности при занятии с волейбольными мячами и при игре в волейбол включает следующие правила:

Носить спортивную форму, соответствующую правилам игры.

Использовать только исправные мячи и сетку.

Заниматься на сухой площадке или полу, без посторонних предметов.

Соблюдать дистанцию и не толкаться с партнерами по команде или соперниками.

Не бросать мяч в других игроков или тренера.

Не делать резких движений, не прыгать через сетку или подставки для нее.)

#### 10. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

(Во время игры

Не толкать в спину и локтями

Не отнимать мяч вдвоем

Не блокировать

Не ставить бедро

Не ставить подножек

Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником

Не бить по рукам

Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой

Не ставить подножек

Не цеплять соперника за руки

Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника)

#### 11. Какие признаки различной степени утомления вы знаете?

(Степень утомления определяют по внешним и внутренним признакам.

К внешним признакам относят

: изменение цвета кожи, выделение пота, ритм дыхания и координацию движений.

К внутренним признакам

утомления относят отклонения в функциональном состоянии организма: головокружение, подташнивание, появление острых болевых ощущений в мышцах. Переносимость физической нагрузки контролируют по ЧСС.)

#### 12. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня.

(Физкультурные минутки и физкультурные паузы — это кратковременные серии физических упражнений, которые используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой.

Механизм воздействия физкультурминутки и физкультурных пауз:

Нормализуют работу центральной нервной системы.

Восстанавливают способность учащихся к восприятию учебного материала.

Активизируют внимание.

Повышают эмоциональный настрой.

Снимают статическое напряжение, предупреждая тем самым нарушение осанки.)

#### 13. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

(Символ Олимпийских игр — олимпийские кольца, пять скреплённых колец, символизирующих объединение пяти обитаемых частей света в олимпийском движении. Девиз Олимпийских игр — Citius, Altius, Fortius — Communis (лат. «быстрее, выше, сильнее — вместе»). Среди традиционных ритуалов Игр — грандиозные и красочные церемонии открытия и закрытия.)

14. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?

(• регулярные занятия спортом улучшают работу репродуктивных органов мужчины и женщины, являются профилактикой для многих заболеваний мочеполовой системы, улучшают способность к зачатию, восстанавливая необходимые циклы:

• при снижении или отсутствии физической активности, могут возникнуть различные патологии со стороны репродуктивной системы, и вовремя не выявленные проблемы повлияют на дальнейшую способность к рождению ребенка.)

15. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром.

(Терренкур — это дозированная ходьба по пересечённой местности на размеченных маршрутах с постепенным наращиванием двигательной активности.

Правила занятий терренкуром:

Выполняйте все рекомендации врача и совершайте прогулки регулярно, а не с недельными перерывами.

Гуляйте 1–3 раза в день в нежаркое время суток.

Надевайте одежду, не стесняющую движений.

Идите свободной походкой, с расправленными плечами.

Дышите равномерно, через нос, и не разговаривайте, чтобы не сбивать ритм дыхания.

При низкой физической выносливости рекомендуется делать остановки для отдыха до 3 минут через каждые 200 м.

Контролируйте пульс: до начала ходьбы, во время, в конце занятия и через 5 минут после окончания терренкура.

Во время занятия у вас не должно быть одышки, боли в груди и усиленного сердцебиения.

Прогулки начинайте по ровной местности и только с позволения врача приступайте к более сложным маршрутам.

При плохом самочувствии завершайте прогулку или не выходите на неё вовсе.

Перед началом занятий следует проконсультироваться с врачом.)

16. Раскрыть основы тактики эстафетного бега.

(правила эстафетного бега:

Принять палочку можно в зоне передачи, длина которой 20 метров. Спортсмены выбегают из этого коридора уже с палочкой в руках.

Начинать разгон можно за 10 метров до начала зоны передачи эстафеты.

Если палочка упала, поднять её может только тот, кто уронил.

Передача палочки осуществляется из правой руки в левую, а затем из левой в правую. Палочку нельзя бросать между участниками, передача происходит вкладыванием палочки в руку.

Запрещено обрабатывать руки какими-либо веществами или надевать перчатки, чтобы облегчить передачу эстафеты.

В эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке.

В эстафете 4 по 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа.)

17. Раскрыть основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

(принципы двигательной активности:

Постепенность. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок.

Последовательность. Сначала необходимо знать основы или наработать базу, а лишь потом переходить к комплексным элементам.

Регулярность и систематичность. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта от этого не будет.

Двигательная активность поддерживает организм в рабочем состоянии, позволяет человеку чувствовать себя хорошо.)

#### 18. Разъяснить правила игры в баскетбол.

(Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, главная цель которой — забросить мяч руками в кольцо соперника.

Основные правила баскетбола:

В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену.

Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе).

Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.

При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи.

Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.)

#### 19. Разъяснить правила игры в волейбол.

(Правила игры в волейбол включают следующие основные пункты:

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18 x 9 метров, разделённой посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65–67 см, массой 260–280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко.

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Подача в волейболе производится из зоны подачи, которая находится за задней линией игровой площадки. Игрок, который совершает подачу, не может ни одной частью тела коснуться игровой площадки.

Принять подачу может любой игрок, но чаще всего удар приходится на игроков, стоящих на задней линии. Игроки принимающей команды могут перебрасывать мяч друг другу, но после

трех касаний мяч должен быть на площадке противника.

При атакующем ударе мяч должен лететь в пределах двух антенн и над сеткой. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки. А игроки задней линии должны быть за специальной трехметровой линией.

Наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки запрещено, только либеро.

Игра продолжается до 25 очков, время партии не ограничено. Победителями становятся те, кто выигрывает три партии. В пятой партии (тай-брейк) счет идет до 15 очков.

## 20. Самоконтроль в процессе физической нагрузки.

(Самоконтроль — это самостоятельное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.)

## 21. Организация рабочего времени и отдыха. Соблюдение правил здорового образа жизни.

(Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.

Вот некоторые рекомендации по режиму труда и отдыха:

Чередование работы и отдыха. Отдых после работы не должен означать состояния полного покоя.

Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха).

Людам физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа.

Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.)

## 22. Влияние экологических факторов на здоровье человека.

(на здоровье человека влияют следующие факторы окружающей среды:

Загрязнение атмосферного воздуха. Основные загрязнители — диоксид серы, оксиды азота, оксид углерода и твердые частицы.

Загрязнение воды. Антропогенные загрязнители включают пестициды, поверхностно-активные вещества, нефтяные углеводороды, производные бифенила, хлорорганические вещества, тяжёлые металлы.

Загрязнение почвы. Самыми распространёнными загрязнителями являются металлы, радиоактивные вещества, пестициды, канцерогены.

## 23. Влияние наследственных заболеваний на здоровье человека.

(Заболевания с наследственной предрасположенностью или полигенные болезни.

К ним относятся:

Сахарный диабет;

Артериальная гипертензия;

Ишемическая болезнь сердца;

Ревматоидный полиартрит;

Рак молочной железы;

Псориаз;

Шизофрения;

Аллергические заболевания;

Язвенная болезнь желудка...

#### 24. Рациональное питание и профессия.

(Рацион питания людей, занятых физическим трудом, должен быть более калорийным, так как в течение дня человек тратит большое количество энергии, которую необходимо своевременно восполнять.

правила питания для работающих людей:

Завтракать перед уходом на работу, чтобы не приступать к труду натощак.

Соблюдать промежутки между приёмами пищи — 4–5 часов.

Рацион питания равномерно распределяется на завтрак, обед и ужин. Ужин должен быть достаточно плотным, но заканчиваться не позднее чем за 2–2,5 часа до отхода ко сну.

Питаться трёх- или четырехразово.

Также рекомендуется употреблять больше белковой пищи, которая должна составлять минимум 55–60% всего рациона.)

#### 25. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью.

(Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрее выздоровление, являются:

рациональный распорядок дня,

личная гигиена,

полноценное и сбалансированное питание,

закаливание,

оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и т.п.

Среди вспомогательных гигиенических средств, которые за счёт благоприятного воздействия на различные органы и системы организма стимулируют работоспособность и восстановительные процессы, получили распространение бани и массаж.)

#### 26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

(средства физической культуры могут использоваться для регулирования работоспособности. К ним относятся:

Режим сна. Он должен быть нормальной продолжительности (7–8 часов в среднем). Необходимо спать на удобной подушке, в проветриваемом помещении и соблюдать иные правила сна.

Физическая нагрузка. Она повышает уровень гормонов счастья, позволяет бороться со стрессом. Оптимальным вариантом является составление индивидуального плана тренировок и занятий с учетом медицинских и физических особенностей организма.

Питание. Оно должно быть сбалансированным, продукты должны хорошо сочетаться. Не следует злоупотреблять жирной пищей, поскольку это также может отразиться на работоспособности.)

#### 27. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

(Основными негативными аспектами повышенного напряжения, которые проявляются у студентов во время сессии являются:

нарушения сна: недосыпание и прерывистый сон как следствие повышенной тревожности навязчивые мысли о экзаменах, дисциплинах и т. д

высокая нагрузка на организм

снижение двигательной активности

сильные эмоциональные переживания)

#### 28. Основные принципы построения самостоятельных занятий.

(Основные принципы построения самостоятельных занятий включают:

Принцип сознательности и активности: занимающийся должен изучать теорию и методику спортивной тренировки, осознавать цели и задачи занятий, рационально применять средства и методы тренировки.

Принцип систематичности: тренировочный процесс должен быть непрерывным, с рациональным чередованием физических нагрузок и отдыха, а также преемственностью и последовательностью тренировочных нагрузок от занятия к занятию.

Принцип доступности и индивидуализации: необходимо планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, доступные для выполнения занимающимися.)

29. Дайте определение понятию физическое развитие

(.это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

30. Объясните термин «антропометрия»

(Антропометрия – это совокупность методов и приемов измерений морфологических особенностей человеческого тела. Антропометрию полезно проводить не только спортсменам для того, чтобы контролировать свои спортивные достижения и полученные от тренировок результаты, но и каждому из нас. Основа методики – внешний осмотр и измерения (соматометрия). В ходе исследования используются весы, сантиметровые ленты, ростометры, динамометры и другие инструменты (приборы). Анализ показателей проводится с ориентацией на нормативы.)

### **Тематика рефератов**

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.

Здоровый образ жизни.

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

4. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культуры.

### **Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение обучающимся запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на зачете выставляется с учетом оценок, полученных при сдаче контрольных нормативов и устного ответа на вопросы к зачету.

### ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (17-18 лет)

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение (тест)                    | Возраст, лет | Уровень подготовки |         |        |               |              |              |
|----------|---------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------------|---------|--------|---------------|--------------|--------------|
|          |                           |                                                     |              | Юноши              |         |        | Девушки       |              |              |
|          |                           |                                                     |              | высокий            | средний | низкий | высокий       | средний      | низкий       |
| 1        | Скоростные                | Бег<br>100 м, сек                                   | 17-18        | 14,2 и<br>выше     | 14,5    | 15,0   | 17,0          | 17,6         | 18,0         |
| 2        | Координационные           | Челночный бег<br>10· 10 м, сек                      | 17-18        | 27,0               | 28,0    | 29,0   | 29,0 .        | 31,0         | 33,0         |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в длину с места, см                          | 17-18        | 240 и<br>выше      | 220     | 200    | 200 и<br>выше | 180-190      | 160          |
| 4        | Выносливость              | Бег 1000 м (юн.)<br><br>Бег 500 м(дев), минуты      | 17-18        | 3,40               | 3,55    | 4,10   | <br><br>2,00  | <br><br>2,10 | <br><br>2,20 |
| 5        | Силовые                   | Подтягивание, раз                                   | 17-18        | 12                 | 10      | 8      | 18            | 15           | 12           |
|          |                           | Поднимание туловища из<br>положения лежа, за 30 сек | 17-18        | 30 и выше          | 27      | 25     | 27            | 25           | 23           |
|          |                           | Подъем переворотом, раз                             | 17-18        | 4                  | 3       | 2      |               |              |              |
|          |                           | Сгибание и разгибание рук, раз                      | 17-18        | 12                 | 10      | 7      | 12            | 10           | 8            |
|          |                           | Комплексно-силовое упр., раз                        | 17-18        | 46                 | 42      | 38     |               |              |              |

### ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (18-19 лет)

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение (тест)                    | Возраст, лет | Уровень подготовки |         |        |               |              |              |
|----------|---------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------------|---------|--------|---------------|--------------|--------------|
|          |                           |                                                     |              | Юноши              |         |        | Девушки       |              |              |
|          |                           |                                                     |              | высокий            | средний | низкий | высокий       | средний      | низкий       |
| 1        | Скоростные                | Бег<br>100 м, сек                                   | 18-19        | 13,9 и<br>выше     | 14,2    | 14,5   | 16,8          | 17,4         | 17,8         |
| 2        | Координационные           | Челночный бег<br>10· 10 м, сек                      | 18-19        | 26,0               | 27,0    | 28,0   | 28,0 .        | 30,0         | 32,0         |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в длину с места, см                          | 18-19        | 250 и<br>выше      | 230     | 210    | 210 и<br>выше | 190-200      | 170          |
| 4        | Выносливость              | Бег 1000 м (юн.)<br><br>Бег 500 м(дев),минуты       | 18-19        | 3,30               | 3,45    | 4,00   | <br><br>1,50  | <br><br>2,00 | <br><br>2,10 |
| 5        | Силовые                   | Подтягивание, раз                                   | 18-19        | 14                 | 11      | 9      | 20            | 18           | 15           |
|          |                           | Поднимание туловища из<br>положения лежа, за 1 мин. | 18-19        | 40 и выше          | 35      | 30     | 30            | 27           | 25           |
|          |                           | Подъем переворотом, раз                             | 18-19        | 5                  | 4       | 3      |               |              |              |
|          |                           | Сгибание и разгибание рук,<br>раз                   | 18-19        | 15                 | 12      | 10     | 14            | 12           | 10           |
|          |                           | Комплексно-силовое упр.,<br>раз                     | 18-19        | 48                 | 44      | 40     |               |              |              |

### ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (19-20 лет)

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение (тест)                    | Возраст, лет | Уровень подготовки |         |        |               |              |              |
|----------|---------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------------|---------|--------|---------------|--------------|--------------|
|          |                           |                                                     |              | Юноши              |         |        | Девушки       |              |              |
|          |                           |                                                     |              | высокий            | средний | низкий | высокий       | средний      | низкий       |
| 1        | Скоростные                | Бег<br>100 м, сек                                   | 19-20        | 13,7 и<br>выше     | 14,0    | 14,3   | 16,5          | 17,0         | 17,5         |
| 2        | Координационные           | Челночный бег<br>10· 10 м, сек                      | 19-20        | 25,0               | 26,0    | 27,0   | 27,0 .        | 29,0         | 31,0         |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в длину с места, см                          | 19-20        | 260 и<br>выше      | 240     | 220    | 220 и<br>выше | 200-210      | 180          |
| 4        | Выносливость              | Бег 1000 м (юн.)<br><br>Бег 500 м(дев),минуты       | 19-20        | 3,20               | 3,35    | 3,50   | <br><br>1,45  | <br><br>1,55 | <br><br>2,05 |
| 5        | Силовые                   | Подтягивание, раз                                   | 19-20        | 16                 | 12      | 10     | 22            | 20           | 18           |
|          |                           | Поднимание туловища из<br>положения лежа, за 1 мин. | 19-20        | 45 и выше          | 40      | 35     | 33            | 30           | 28           |
|          |                           | Подъем переворотом, раз                             | 19-20        | 6                  | 5       | 4      |               |              |              |
|          |                           | Сгибание и разгибание рук,<br>раз                   | 19-20        | 18                 | 15      | 12     | 16            | 14           | 12           |
|          |                           | Комплексно-силовое упр.,<br>раз                     | 19-20        | 52                 | 48      | 44     |               |              |              |

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты по разделу «Легкая атлетика» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка» | оценка | результаты |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|--------|--------|
|                                                                                         |        | 2 курс     | 3 курс | 4 курс |
| 1.Бег 500 м (мин, с)                                                                    | 5      | 2,00       | 1,50   | 1,45   |
|                                                                                         | 4      | 2,10       | 2,00   | 1,55   |
|                                                                                         | 3      | 2,20       | 2,10   | 2,05   |
| 2.Бег 100 м (сек)                                                                       | 5      | 17,0       | 16,8   | 16,5   |
|                                                                                         | 4      | 17,6       | 17,4   | 17,0   |
|                                                                                         | 3      | 18,0       | 17,8   | 17,5   |
| 3.Прыжок в длину с места (см)                                                           | 5      | 200        | 210    | 220    |
|                                                                                         | 4      | 180        | 190    | 200    |
|                                                                                         | 2      | 160        | 170    | 180    |
| 4.Прыжок в длину с разбега (см)                                                         | 5      | 320        | 340    | 360    |
|                                                                                         | 4      | 300        | 320    | 340    |
|                                                                                         | 3      | 280        | 300    | 320    |
| 5.Координационный тест — челночный бег 10· 10 м (с)                                     | 5      | 29,0       | 28,0   | 27,0   |
|                                                                                         | 4      | 31,0       | 30,0   | 29,0   |
|                                                                                         | 3      | 33,0       | 32,0   | 31,0   |
| 6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (количество раз)        | 5      | 18         | 20     | 22     |
|                                                                                         | 4      | 15         | 18     | 20     |
|                                                                                         | 3      | 12         | 15     | 17     |
| 7.Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (количество раз)    | 5      | 12         | 14     | 16     |
|                                                                                         | 4      | 10         | 12     | 14     |
|                                                                                         | 3      | 8          | 10     | 12     |
| 8.Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.                                      | 5      | 27         | 30     | 33     |
|                                                                                         | 4      | 25         | 27     | 30     |
|                                                                                         | 3      | 23         | 25     | 27     |
| 9.Прыжок на гимнастической скакалке, за 1 мин.                                          | 5      | 150        | 160    | 170    |
|                                                                                         | 4      | 130        | 140    | 150    |
|                                                                                         | 3      | 110        | 120    | 130    |

## Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

1. нормативы ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

| N п/п                              | Испытания (тесты)                                                                                                                            | Нормативы |         |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
|                                    |                                                                                                                                              | Юноши     | Девушки |
| 1.                                 | Бег на 30 м (с)                                                                                                                              | 4,9       | 5,7     |
|                                    | или бег на 60 м (с)                                                                                                                          | 8,8       | 10,5    |
|                                    | или бег на 100 м (с)                                                                                                                         | 14,6      | 17,6    |
| 2.                                 | Бег на 2000 м (мин, с)                                                                                                                       | -         | 12.00   |
|                                    | или бег на 3000 м (мин, с)                                                                                                                   | 15.00     | -       |
| 3.                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                                                                 | 9         | -       |
|                                    | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)                                                                   | -         | 11      |
|                                    | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                                                                                        | 15        | -       |
|                                    | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                                                          | 27        | 9       |
| 4.                                 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)                                                             | +6        | +7      |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |                                                                                                                                              |           |         |
| 5.                                 | Челночный бег 3х10 м (с)                                                                                                                     | 7,9       | 8,9     |
| 6.                                 | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                                                | 375       | 285     |
|                                    | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                                         | 195       | 160     |
| 7.                                 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)                                                                     | 36        | 33      |
| 8.                                 | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)                                                                                                 | 27        | -       |
|                                    | весом 500 г (м)                                                                                                                              | -         | 13      |
| 9.                                 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)                                                                                                                | -         | 20.00   |
|                                    | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)                                                                                                                | 27.30     | -       |
|                                    | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)                                                                                   | -         | 19.00   |
|                                    | или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)                                                                                   | 26.30     | -       |
| 10.                                | Плавание на 50 м (мин,с)                                                                                                                     | 1.15      | 1.28    |
| 11.                                | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15        | 15      |
|                                    | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»                                                          | 18        | 18      |

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;  
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.