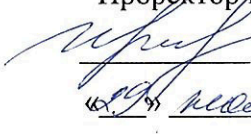


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«**НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д.Крячкова**»  
(НГУАДИ)

РПД одобрена  
Ученым советом НГУАДИ  
Протокол №13 от 29.11.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по ОиМД  
 И.В. Рязанцева  
«29» ноября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

54.02.01 Дизайн (по отраслям)  
Форма обучения: *очная*

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент Хайбуллина Д.Р.



Рецензент(ы)

канд. пед. наук, директор

по спортивной работе СГУВТ Бойков Е.П.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) (приказ Минобрнауки России от 23 ноября 2020 г. № 658).

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры


Физической культуры

Протокол от 30.09. 2021 г. № 2

Зав.кафедрой  Д.Р. Хайбуллина

Согласовано:

Начальник УРО  Н.С. Кузнецова

Заведующий НТБ  Н.А. Патрушева

## Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы .....	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	17
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	17
3.2.1. Обязательные издания .....	17
3.2.2. Дополнительные источники .....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	19
5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА .....	20
Тема Спортивные игры. Баскетбол .....	24
Тема Спортивные игры. Настольный теннис. ....	25

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Распределение часов дисциплины	Всего	Распределение по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины, час.</b>	<b>160</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
в том числе:							
Лекции, час.	10	4	2	2	2	-	-
Практические занятия, час.	106	16	16	20	16	20	18
Самостоятельная работа, час.	44	4	8	4	8	10	10
Форма промежуточной аттестации*		ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

\*ДЗ- дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>10</b>	
<b>1.1.Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	<p><b>10</b></p> <p>10</p>	ОК 8
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование,</p>	<p><b>4</b></p> <p>-</p>	ОК 8

ходьбы	специальные упражнения		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, аховые упражнения для рук и ног), ОФП	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, аховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 8
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)		

	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
<b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам (по семестрам)	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка игрока,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8



<b>перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	4	
<b>Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для	4	

	укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие № 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола)	4	
<b>Раздел 5. Гимнастика. ППФП</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 8

	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 8
	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 8
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	

	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	
<b>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 8
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
<b>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике (по курсам)	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях (по курсам)	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	

<b>Тема 6.2. Поддачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8
	Поддачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6	
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 8
	Атакующие удары, нападающий удар «смеш»	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	10	
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	16	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам (по семестрам)	4	
	<b>Самостоятельная работа: подготовка рефератов:</b> <b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> 1. Социальные функции физической культуры и спорта. 2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства. 3. Ценности физической культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. 5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека. 6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и	<b>44</b>	

спорту.

7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

8. Биологические ритмы и работоспособность.

9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

11. Особенности функционирования центральной нервной системы.

12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

5. Здоровый образ жизни и его составляющие.

60

6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

7. Основные требования к организации здорового образа жизни.

8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе

### **Тема 2. Виды спорта**

#### **Легкая атлетика**

1. История развития легкой атлетики.

2. Легкая атлетика в системе физической культуры.

3. Техника низкого и высокого старта.

4. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.

5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического

кросса.

6. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы,

необходимые для проведения и их оформления.

#### **Лыжная подготовка**

1. История развития лыжного спорта.
  2. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
  3. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
  4. Классификация лыжных ходов.
  5. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
  6. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
  7. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
  8. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
  9. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
  10. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
  11. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке.
- Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

#### **Волейбол (баскетбол)**

1. История развития волейбола (баскетбола) в России.
2. Размеры волейбольной(баскетбольной) площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
4. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
5. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

#### **Туризм**

1. История развития туризма.
2. Виды и формы туризма. Организация и проведение турпоходов.
3. Питание в туристском походе. Составление меню. Калорийность продуктов.
4. Организация бивуака в походе. Групповое и личное снаряжение.
5. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.  
Ориентирование по местным признакам.
6. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки.  
Техника передвижения и меры безопасности в походе.

### **Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.</li> <li>2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>3. Врачебный контроль, его содержание.</li> <li>4. Педагогический контроль, его содержание.</li> <li>5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.</li> <li>6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> <li>7. Определение физического развития.</li> <li>8. Методы оценки физической работоспособности.</li> <li>9. Оценка функционального состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.</li> <li>10. Определение физической работоспособности.</li> <li>11. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.</li> <li>12. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</li> </ol>		
<b>Тема. 7 Сдача нормативов.</b>	<b>6</b>	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет 1-6 семестр</b>		
<b>Всего</b>	<b>160</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория, для проведения учебных занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащённая специальным оборудованием: комплект учебной мебели (столы, стулья, меловая доска), техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование (компьютер, стационарный проектор, экран).

Помещение для самостоятельной работы, оснащённое специальным оборудованием: комплект учебной мебели (столы, стулья), техническими средствами: компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НГУАДИ.

Спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, музыкальный центр, телевизор.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Обязательные издания

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

2. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87895.html>

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

4. Сахарова, Е. В. Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Сахарова, Е. В. Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013.

— 95 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].

— URL: <https://www.iprbookshop.ru/11361.html>

В образовательном учреждении функционирует «Электронная информационно-образовательная среда НГУАДИ» <https://portal.nsuada.ru>, которая обеспечивает доступ к необходимым учебно-методическим материалам и обязательным компонентам образовательных программ, а также обеспечивает формирование портфолио обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда НГУАДИ развивается и пополняется необходимыми методическими материалами. Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета (100 % охвата WiFi территории учебного корпуса и общежития), так и вне ее.

Все обучающиеся и преподаватели имеют доступ к электронно-информационным ресурсам:

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) НГУАДИ - полнотекстовая база учебных, научных и методических электронных изданий собственной генерации. ЭБС активно пополняется изданиями авторов из числа НПР НГУАДИ.

2. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний. ЭБС обеспечивает возможность работы с постоянно пополняемой базой лицензионных изданий (более 50 000 экз.) по широкому спектру дисциплин – учебные, научные издания и периодика, представленные более 300 федеральными, региональными и вузовскими издательствами, научно-исследовательскими институтами и ведущими авторскими коллективами;

3. «Научно-электронная библиотека eLIBRARY» – [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн. научных публикаций и 14 патентов, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4500 журналов находятся в открытом доступе.

4. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - [www.нэб.рф](http://www.нэб.рф) - объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровня, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей;

5. ЭБС Юрайт раздела "Легендарные книги"- [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) - в котором содержатся сокровища мировой художественной литературы, классические научные труды по философии, истории, педагогике и психологии, а также книги, которые в силу давности издания, ограниченности тиражей или по иным причинам стали малодоступными;

6. Портал «POLPRED» – [www.polpred.com](http://www.polpred.com) – архив важных публикаций. База данных с рубрикатом: 110 отраслей и подотраслей / 8 федеральных округов РФ / 250 стран, территорий и регионов / 600 источников / 170000 материалов в Главном, в т.ч. 90000 авторских статей и интервью 30000 Персон / Важное / Упоминания / поиск sphinxsearch. Машинный перевод всего сайта на десятки языков. Недвижимость, строительство в РФ и за рубежом – самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по данной теме.

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и

полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования - <http://window.edu.ru>

8. Федеральный портал «Российское образование» – [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

Согласно заключенным лицензионным соглашениям с Российским фондом фундаментальных исследований, НГУАДИ предоставлен доступ к информационным наукометрическим базам данных и полнотекстовым научным ресурсам издательств Springer Nature и Elsevier. РФФИ предоставил НГУАДИ доступ к информационным наукометрическим базам данных и полнотекстовым научным ресурсам издательства Springer Nature, полнотекстовым научным ресурсам издательства Elsevier – электронным коллекциям журналов «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», размещенных на платформе Science Direct. Доступ к базам данных осуществляется с компьютеров университета. Электронные ресурсы библиотеки круглосуточно обеспечивают документами и информацией, выраженными в цифровой форме, образовательную и научную деятельность обучающихся и преподавателей университета.

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;                      правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i>                      обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>                      использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых умений:</i>                      обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы                      Наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Вариант 1.

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
  - а) гибкость;
  - б) растяжение;
  - в) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
  - а) ловкость;
  - б) быстрота;
  - в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
  - а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
  - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
  - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни:
  - а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
  - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
  - в) все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижные игры.

6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

7. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на .

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г)равной продолжительностью вдоха и выдоха.

15. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

- а)обеспечивает ритмичность работы организма;
- б)позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в)позволяет избегать неоправданных физических движений.

16. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а)базовой физической подготовленностью;
- б)профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановления функций организма после травм и заболеваний.
- г)всего вышеперечисленного.

17. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью.

- а)скоростных упражнений;
- б)силовых упражнений;
- в)упражнений на гибкость;
- г)упражнений на выносливость.

18. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а)формирования общего представления о двигательном действии;
- б)выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в)устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

19. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а)образования;
- б)организации досуга;
- в)спорта общедоступных достижений;
- г)производственной деятельности.

20. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а)отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в)повышенной ЧСС.

21. Основными показателями физического развития человека являются:

- а)антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;в)результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

22. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

23. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

24. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

**Шкала оценки образовательных достижений.**

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.

**Шкала оценки физической подготовленности студентов.**

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

**Тема Лёгкая атлетика.Кроссовая подготовка.**

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	ушки	Юноши	ушки	Юноши	вушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01

		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча(вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

### Тема Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
Двухсторонняя игра.						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
Двухсторонняя игра.						

### Спортивные игры. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						



3 Двухсторонняя игра.						
Подача: верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2 Передача выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
1. Верхняя прямая подача из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (позаданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с Перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

### Тема Спортивные игры. Настольный теннис.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3
Подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач	5	4	3	5	4	3

### Тема Атлетическая гимнастика

Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.