

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края

«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 12 Физическая культура
для специальности
08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома**

2023

СОДЕРЖАНИЕ

	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.	УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	20

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУДб.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД.12 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам,

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде,

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	личностные и метапредметные	предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	<p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

	<p>воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной

	<p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	40
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический раздел	14	
<i>Основное содержание</i>		10	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни человека</p> <p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Современные представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Основы самоконтроля Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2	
Профессионально ориентированное содержание		4	
	Содержание учебного материала	4	

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность, зоны риска физического здоровья. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Профессионально-прикладная физическая подготовка Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности		60	
Профессионально ориентированное содержание		16	
Методико-практические занятия		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 2.2 Составление и проведение	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника тесовых упражнений комплекса ГТО	2	

самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.	2	
	Формы производственной гимнастики.	2	
	Прием К. Н.: составление комплекса производственной гимнастики.	2	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий .		
Учебно-тренировочные занятия		44	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Современные оздоровительные системы ориентированные на повышение функциональных возможностей организма. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ¹ развитие основных физических качеств.	2	
Тема 2.7. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Инструктаж по ТБ. Техника высокого и низкого старта, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Прием К.Н.: бег 100 м (с) Совершенствование техники спринтерского бега.	2	
	Совершенствование техники кроссового бега 2000м (дев.), 3000 м (юн.)	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега с различной скоростью	2	

	Совершенствование техники прыжка в длину	2	
	Совершенствование техники метания гранаты 500 г (дев), 700 г (юн).	2	
	Прием К.Н.: прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
Тема 2.8 (1) Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, ловли мяча. Техника ведения мяча.	2	
	Совершенствование техники передачи и бросков мяча.	2	
	Совершенствование техники владения мячом.	2	
	Прием К. Н.: «Штрафной бросок». Тактика защиты и нападения.	2	
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	
Тема 2.8 (2) Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Инструктаж по Т.Б. Техника приема и передачи мяча.	2	
	Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2	
	Совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	Прием К. Н.: приём передача мяча в паре.	2	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		

Тема 2.9 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, строевые приемы на месте и в движении.	2	
	Общеразвивающие и прикладные упражнения. Зачет.	2	
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах. Выполнение прикладных упражнений. Выполнение упражнений для коррекции зрения. Выполнение подтягиваний на перекладине.		
Тема 2.9 (2) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Инструктаж по ТБ. Комплексы с использованием собственного веса.	2	
	Комплекс упражнений с использованием фитнес оборудования.	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Выполнение упражнений со свободными весами.	-	
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		72	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Освоение программы учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура осуществляется в ГБПОУ КК «КТЭК», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, в «Спортивный зал».

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №6 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №7 массовый, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные.

Легкая атлетика

Граната для метания

Ядро для толкания, флажки красные и белые, палочки эстафетные, снаряды для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3, упоры для отжиманий, «шведская стенка».

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Технические средства обучения: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины ОУД.12. Физическая культура, рекомендованные и (или) допущенные для использования в профессиональных

образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной, художественной литературой и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющиеся в свободном доступе в системе Интернет (электронные книги, практикумы, тесты, материалы ЕГЭ и др.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

- Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
- Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

• Дополнительные источники

- Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
- Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
- Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
- Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
- Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
- Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
- Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
- Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	<ul style="list-style-type: none"> • составление словаря терминов, либо кроссворда • защита презентации/доклада-презентации
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение самостоятельной работы • составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	<ul style="list-style-type: none"> • составление профиограммы • заполнение дневника самоконтроля • защита реферата • составление кроссворда • фронтальный опрос • контрольное тестирование • составление комплекса упражнений • оценивание практической работы • тестирование • тестирование (контрольная работа по теории) • демонстрация комплекса ОРУ, • сдача контрольных нормативов • сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) • сдача нормативов ГТО • выполнение упражнений на дифференцированном зачете

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания,

выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

Задания для проведения текущего контроля

Таблица 3

Легкая атлетика			
Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Бег г 100 м	5	13,8	16,3
	4	14,3	17,6
	3	14,6	18,0
Бег 2000 метров	5	-	9.50
	4	-	11.20
	3	-	б/вр.
Бег 3000 метров	5	13.10	-
	4	14,40	-

	3	б/вр.	-
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), или весом 500г (м)	5	38	21
	4	32	17
	3	27	13
Прыжок в длину с места	5	230	185
	4	210	170
	3	200	160
Челночный бег 3x10м	5	6,9	7,9
	4	7,6	8,7
	3	7,9	8,9

Таблица 4

Гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине (девушки) из вися лежа, количество раз	5	8.6	10.0
	4	9.0	10.6
	3	9.4	11.2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	5	до 9	до 9
	4	до 8	до 8
	3	до 7,5	до 7,5

Таблица 5

Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача избранным способом, из 10 попаданий в левую/правую половину площадки.	5	7	7
	4	5	5
	3	4	4
Прием –передача мяча в парах (30 передач)	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2 потери	2 потери
Передача мяча у стенки. Прием-передача сверху (20 передач)	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2 потери	2 потери
Прием-передача снизу (15 передач)	5	Без потерь	Без потерь
	4	1 потеря	1 потеря
	3	2потери	2потери
Знание правил игры в волейбол	5	полно излагает изученный материал	полно излагает изученный материал
	4	небольшие неточности и незначительные ошибки.	полно излагает изученный материал

	3	имеются пробелы в знании материала	полно излагает изученный материал
--	---	------------------------------------	-----------------------------------

Таблица 6

Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток	5	6	5
	4	5	4
	3	4	3
Знание правил игры в баскетбол	5	полно излагает изученный материал	полно излагает изученный материал
	4	небольшие неточности и незначительные ошибки.	полно излагает изученный материал
	3	имеются пробелы в знании материала	полно излагает изученный материал

Таблица 7

Оценка уровня физических способностей студентов соответствии с видами испытаний и нормами ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19

Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Таблица 8

Оценивание и аттестация для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Заболевание	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
			юноши	девушки
	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр

Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"-10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр

Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"-10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Органы зрения	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4

		(девушки) кол-во раз;		
Нарушения нервной системы	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз;	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	скоростные	бег 100 м, с	б/вр	б/вр
	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см из трёх попыток	засчитывается лучший результат	засчитывается лучший результат
	выносливость	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	б/вр	б/вр
	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5"- 12 и выше12, "4"- 9-12, "3"- 5 и ниже 5	"5"-15 и выше "4"- 10-14, "3"-7 и ниже 7
	силовые	подтягивание: из виса на высокой перекладине, количество раз (юноши);	"5"-9, "4"-6, "3"-3	"5"-10, "4"-7, "3"-4

		сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз;		
--	--	---	--	--

Примечание: выполняются тесты в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом.

5.2. Критерии оценки текущего контроля знаний.

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно допущены незначительные ошибки при выполнении.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки.

Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации.

5.1. Формы проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине ОУД.12 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура.

Уровень подготовки обучающихся на дифференцированном зачете оценивается по пятибалльной шкале и определяется оценками 5 «отлично», 4 «хорошо», 3 «удовлетворительно», 2 «неудовлетворительно». К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по учебно-тренировочным занятиям физической подготовке с оценкой не менее "удовлетворительно".

5.2. Перечень оценочных средств.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 1.

Текст задания:

прыжок в длину с места толчком двух ног.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 2

Текст задания:

поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания: 2ч.

5.3. Критерии оценки результатов освоения дисциплины.

Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении	
		юноши	девушки
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению. Реализация потребности в физическом самосовершенствовании. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Оценка «5» - 230 см «4» - 210 см «3» - 200 см	Оценка «5» - 190см «4» - 170см «3» - 140см
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз в 1 минуту).	Оценка «5» - 50 раз «4» - 40 раз «3» - 30 раз	Оценка «5» - 40 раз «4» - 30 раз «3» - 20 раз

Правила аттестации студентов по реферативной работе.

Реферативные работы по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура выполняется обучающимися, освобожденными от практических занятий или относящимися к специальной медицинской группе. Работа выполняется в объёме 10-15 печатных страниц и должна иметь:

Титульный лист – с указанием темы работы, фамилии, имени, отчества студента, группы, курса и отделения колледжа;

Оглавление – перечни рассматриваемых вопросов с указанием страниц, глав;

Главы - содержащие материал изучаемой темы, согласно плану по имеющейся литературе;

Библиография – перечень использующейся литературы

Эти работы является основанием для получения аттестации за семестр.

Студенты, пропустившие часы практических занятий по болезням или другим причинам, обязаны отработать пропуски во внеурочное время. Студенты, не отработавшие пропуски не аттестуются.

Темы рефератов для зачета и выполнения самостоятельной работы студентов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствия.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. История возникновения и развития Олимпийских игр.
5. Олимпийские игры современности.
6. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
9. Здоровый образ жизни студентов.
10. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Оздоровительная физическая культура и ее формы.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. История возникновения и развития волейбола.
16. История возникновения и развития баскетбола.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Формирование двигательных умений и навыков.
19. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
20. Подвижные (народные) игры на Руси.
21. Развитие физических качеств: выносливости, скорости, быстроты, силы, гибкости, координации движений.
22. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
23. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
24. Гигиенические основы закаливания.
25. Личная гигиена студента и ее составляющие.
26. Звезды спорта Кубани.