



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
43.02.01 Гостиничный сервис
базовой подготовки


Находка, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «07» мая 2014 г. № 475.

Разработчик:

Кошелева Л.П., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Одобрена на заседании межпредметной цикловой комиссии 19 мая 2017 г., протокол № 11.

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.
(подпись)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
- 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

- 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.2 Информационное обеспечение обучения

4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
- 4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля.

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 43.02.11 Гостиничный сервис.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

Программа содержания дисциплины ориентирована на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности; формирование способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной и социальной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социальных значений и функций;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- повышение тренированности и работоспособности;
- практическое применение способов диагностики, контроля и самоконтроля.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

Общие (ОК) компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	108
в том числе:	
лекции	*
лабораторные занятия	*
практические занятия	108
контрольные работы	*
курсовая работа (проект)	*
Самостоятельная работа студента	108
Итоговая аттестация в форме:	Дифференцированный зачёт (ДЗ)

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Радел 1. Легкая атлетика. Тема 1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала.		3
	Практические занятия. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.	5	
Тема 2. Длительный бег.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.	5	
Тема 3. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала.		3
	Практические занятия. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5	
Тема 4. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	5	
Тема 5. Метания, толкание.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия. Совершенствование техники метания мяча, набивного мяча, гранаты, копья: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Совершенствование техники толкания ядра. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	5	

Раздел 2. Баскетбол. Тема 1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала.		3
	Практические занятия. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. История баскетбола. Правила соревнований.	5	
Тема 2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала.		3
	Практические занятия. Совершенствование двигательных действий: передача 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. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Физическое воспитание, физическое совершенствование.	5	
Тема 3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия. Совершенствование двигательных действий: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным контролем и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 4. Броски мяча.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия. Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	5	
Тема 5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия. Техника защиты: техника передвижений (стойка, 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). Учебная игра.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или		

	систем физических упражнений.		
Раздел 3. Волейбол. Тема 1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала.		3
	Практические занятия. 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). Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. История волейбола. Правила соревнований.	5	
Тема 2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Характеристика физических качеств человека.	5	
Тема 3. Подачи мяча.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 4. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия. 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. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	5	
Раздел 4. Настольный теннис. Тема 1. Исходные положения (стойки). Передвижения.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение стойкам игрока: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Обучение технике передвижения игрока: бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. История настольного тенниса. Правила соревнований.	5	

Тема 2. Подача мяча.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение способам подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника. Общая физическая подготовка.	3	
Тема 3. Тактика игры.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение основным приемам тактических действий в нападении: накат слева, накат справа. Обучение основным приемам тактических действий в защите: срезка, подрезка. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	5	
Раздел 5. Футбол. Тема 1. Остановка, передача мяча.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. История футбола. Правила соревнований.		
Тема 2. Ведение мяча.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.	5	
Тема 3. Остановка мяча.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	5	
Тема 4. Удары по мячу.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Удары по мячу с полулета. Удары по мячу головой. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся.		

Раздел 6. Бейсбол. Тема 1. Броски и прием мяча.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение основным функциям игроков внешнего поля. Зона страйка. Страйк и бол. Обучение технике отбивания мяча битой. Обучение хвату мяча. Виды бросков. Бросок поверх плеча. Обучение технике приема удара «флай». Обучение технике приема удара «линия». Обучение технике приема удара «роллинг». Обучение технике бросков мяча на базы. Обучение основным функциям игроков квадрата. Обучение технике броска и ловли мяча.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	5	
Тема 2. Игрок первой базы.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Совершенствование приемов бросков и ударов на первой базе. Осаливание. Обучение приему удара «подставка» и навесного удара «флай». Обучение приема броска с разворота питчера и осаливание ранера. Расположение игрока первой базы. Прием бросков.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Особенности занятий избранным видом спорта.	5	
Тема 3. Игрок второй базы.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Расположение игрока второй базы. Обучение приему ударов «роллинг» и «линия». Бросок на первую базу. Обучение приему броска, осаливание бегущего и осуществление форсированного аута. Совершенствование приемов различных ударов, бросков и осаливание. Прием бросков. Обучение приему «эстафетных» бросков. Выполнение страховки.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 4. Игрок третьей базы.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Расположение игрока третьей базы. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков. Обучение выполнению перехвата. Вывод в аут ранера между базами. Страховка. Обучение технике осуществления двойного аута. Обучение приемов ударов «подставка» и «флай».	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	5	
Тема 5. Кетчер.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение действиям кетчера при попытке воровства базы. Расположение кетчера при наличии или отсутствии ранеров на базах. Обучение технике работы ногами, блокировка подач. Броски на базы. Обучение технике осаливания бегущих в	3	

	доме. Осуществление форс-аута в доме. Расположение кетчера. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 6. Питчер.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия. Ассистирование. Прикрытие дома и баз. Фронтальное и боковое положение питчера. Хват мяча и броски. Обучение видам подачи: «быстрый», «кривой», «слайдер» и бросок со сменой скорости. Контроль мяча. Обучение техники разворота к базам. Совершенствование разворотов к базам. Броски при наличии ранеров на базах. Игра в обороне. Взаимодействие игроков. Расположение питчера. Механизм подачи мяча.	3	1
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Раздел 7. Гандбол.	Содержание учебного материала.		
Тема 1. Стойки игрока. Перемещения.	Практические занятия. Обучение. Стойка нападающего. Стойка защитника. Перемещение вперед-назад в стойке защитника. Перемещения приставным шагом боком. Перемещения с изменением направления, с изменением скорости, спиной вперед, зигзагом, с подскоками. Общая физическая подготовка.	3	1
	Самостоятельная работа обучающихся. История гандбола. Правила соревнований.	5	
Тема 2. Ловля мяча.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия. Обучение. Ловля мяча, летящего навстречу, двумя руками в прыжке, справа и слева, с недолётом и перелётом мяча, ловля мячей высоких и низких, ловля катящего мяча, с отскока от площадки, в движении шагом, в движении бегом, ловля мяча двумя руками на месте, одной рукой захватом пальцами, двумя руками с полуотскока на месте и в движении, двумя руками при активном сопротивлении.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Олимпийская хартия.	5	
Тема 3. Передача мяча.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия. Обучение. Передача толчком двумя руками с места, с преодолением помех, хлестом сверху с последующим перемещением, хлестом сбоку с последующим перемещением, с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, по прямой траектории, по навесной траектории, после ловли с полуотскока, толчком одной руки, кистевая за спиной, кистевая, держа мяч хватом сверху, в прыжке с поворотом, одной рукой хлестом сверху с места. Общая физическая подготовка.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 4. Ведение мяча.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия. Обучение. Ведение мяча одноударное на месте, подбрасыванием, многоударное в движении прямо, многоударное со сменой направления, со сменой скорости, с	4	1

	высоким отскоком, с низким отскоком, с переводом с одной руки на другую за спиной, с обводкой нескольких активных защитников, многоударное на месте. Общая физическая подготовка.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры.	4	
Тема 5. Бросок мяча.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение. Бросок хлестом сверху с места, сбоку с разбега со скрестным шагом, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, с отражённым отскоком, с разбега со скрестным шагом, в опорном положении с подскоком в разбеге, в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, в падении с приземлением на руки, штрафной бросок в двухопорном положении, с разбега обычными шагами в опорном положении. Общая физическая подготовка.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 6. Выбивание мяча.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение. Выбивание при одноударном ведении на месте, при ведении на большой скорости передвижения, при ведении в параллельном движении, при многоударном ведении шагом и бегом. Общая физическая подготовка.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 7. Блокирование мяча.	Содержание учебного материала.		1
	Практические занятия. Обучение. Блокирование игрока туловищем, двумя руками сверху в прыжке, мяча одной рукой сбоку, снизу, при параллельном перемещении с нападающим, блокирование игрока без мяча, блокирование игрока с мячом, блокирование мяча двумя руками сверху на месте.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	4	
Всего:		216	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- универсальный спортивный зал;
- зал ритмики и фитнеса;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. – 336 с.: ил.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2012
4. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М,2014-272с.
5. Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Е.А. Козина; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.
6. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.- М: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО: Бакалавр.)
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, докладов, рефератов, контрольных работ, презентаций в ходе самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение практических нормативов, заданий.
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	сообщения, доклады, рефераты, устный ответ.
- основы здорового образа жизни.	сообщения, доклады, рефераты, устный ответ.

4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль учебного материала заключается в следующем:

- сдача студентами контрольных нормативов по общей физической подготовке и видам спорта:

Тест	Норматив для юношей	Норматив для девушек
Легкая атлетика		
Бег 60 м.	8,8 сек.	10,0 сек.
Бег 100 м.	12,0 сек.	14,0 сек.
Бег 200 м.	40,0 сек.	55,0 сек.
Бег 400 м.	1.50 мин.	2.10 мин.
Бег 500 м.	2.10 мин	2. 30 мин.
Бег 800 м.	3.25 мин.	3.50 мин.
Бег 1000 м.	4 мин.	5 мин.
Бег 1500 м.	7 мин.	10 мин.
Бег 2000 м.	9 мин.	12 мин.
Бег 3000 м.	13 мин.	Без учета времени.
Бег 5000 м.	Без учета времени.	
Челночный бег 3x10 м.	7,0 сек.	8,0 сек.

Челночный бег 10x10 м.	27,0 сек.	32,0 сек.
Эстафетный бег 4x100 м.	Правильная техника передачи эстафетной палочки.	
Прыжок в длину с места.	210 см.	170 см.
Прыжок в длину с разбега.	400 см.	300 см.
Тройной прыжок.	6 м.	4 м.
Прыжок в высоту способом «перешагивание».	125 см.	105 см.
Метание мяча 150 г. На дальность.	45 м.	20 м.
Метание гранаты 700 г., 500 г.	35 м.	17 м.
Метание мяча в цель с расстояния 10 м.	Попадание в цель 2 из 5	
Метание набивного мяча (3 кг., 1,5 кг.) на дальность.	10 м.	5 м.
Толкание ядра на дальность.	8 м.	5 м.
Метание копья на дальность.	20 м.	15 м.
Баскетбол.		
Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска.	5 из 10 раз.	4 из 10 раз.
Передача и ловля мяча на расстоянии 6 метров за 1 минуту.	50 раз.	45 раз.
Бросок мяча в корзину с пяти точек за 2 мин. 30 сек.	10 попаданий.	6 попаданий.
Перемещение в защитной стойке в квадрате.	Правильная техника выполнения упражнения.	
Ведение мяча из зоны защиты в зону нападения, бросок в кольцо.	Обязательное попадание.	
Ведение мяча на скорость со сменой направления и со сменой руки.	Правильная координация.	
Бросок мяча одной рукой в движении с обязательным попаданием в кольцо.	Правильная техника выполнения упражнения.	
Передача мяча в тройках, восьмерка в движении.	Правильная техника выполнения упражнения.	
Бросок в кольцо из-за дуги с трехочковой зоны.	2 из 8	2 из 10
Перехват, накрывание.	Правильная техника выполнения упражнения.	
Двусторонняя игра по правилам.	Знание правил игры, умение работать в команде.	
Волейбол		
Передача мяча сверху над собой.	25 раз.	25 раз.
Передача мяча снизу над собой.	25 раз.	25 раз.
Верхний прием от стены.	150 раз.	150 раз.

Передача мяча партнеру смешанным приемом на расстоянии 6 метров.	25 раз.	25 раз.
Нижний прием от стены.	25 раз.	25 раз.
Передача мяча над сеткой.	25 раз.	25 раз.
Прием мяча с подачи.	Результативный прием.	
Подача.	5 подряд результативных подач.	
Подача мяча в заданные зоны.	Точное попадание в заданную зону.	
Верхний пас над сеткой.	Техника передачи.	
Нижний пас над сеткой.	Техника передачи.	
Блокирование.	Результативный блок (2 из 5).	
Нападающий удар.	Техника выполнения нападающего удара.	
Заводка (скидка) мяча.	Техника выполнения упражнения.	
Общая физическая подготовка		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	35 раз.	18 раз.
Поднимание и опускание туловища (пресс) за 1 мин.	40 раз.	30 раз.
Подтягивания.	15 раз.	-
Подтягивания с нижней перекладины.	-	15 раз.
Прыжки на скакалке за 1 мин.	100 раз.	120 раз.
Приседания на одной ноге («пистолет»).	12 раз.	9 раз.
Приседания на двух ногах за 1 мин.	55 раз.	50 раз.
Поднимание прямых ног за голову лежа на спине.	15 раз.	10 раз.
Упражнение «планка».	1 мин. 30 сек.	1 мин.
Прыжки через скамейку за 1 мин.	50 раз.	45 раз.
Настольный теннис		
Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 раз	
Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 раз	
Игра накатами справа по диагонали	30 и более раз	
Игра накатами слева по диагонали	30 и более раз	
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более раз	
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	
Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9	

Футбол		
Удар на дальность сильнейшей ногой.	50 м.	25 м.
Удар на дальность слабейшей ногой.	30 м.	10 м.
Ведение мяча между стойками.	Техника ведения мяча.	
Попеременное жонглирование мяча ногами.	10 раз.	4 раза.
Удар по воротам (11 м.).	6 из 10	4 из 10
Бейсбол		
Бросок и ловля мяча на скорость за 1 мин.	Наилучший результат из 5 подходов.	
Бег по трем базам на время.	Наилучший результат из 3 подходов.	
Подача мяча питчером.	Правильная техника выполнения упражнения.	
Гандбол		
Передача и ловля мяча с расстояния 5 метров за 1 мин.	60 передач.	50 передач.
Бросок мяча одной рукой по воротам.	Правильная техника выполнения упражнения.	
Нападение с дуги один в один.	Правильная техника выполнения упражнения.	
Защитные действия один в один.	Правильная техника выполнения упражнения.	
Тактика атакующих передач в команде	минимум 4 передачи за 30 сек.	

Промежуточный и итоговый контроль содержит:

- устный опрос по темам для самостоятельной работы;
- проверка докладов и рефератов;
- тестовые задания;
- оценивание контрольных работ.

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Олимпийская хартия.
2. История гандбола. Правила соревнований.
3. История физической культуры.
4. История настольного тенниса. Правила соревнований
5. Характеристика физических качеств человека.
6. История волейбола. Правила соревнований.
7. Физическое воспитание, физическое совершенствование.
8. История баскетбола. Правила соревнований.
9. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.
10. История футбола. Правила соревнований.

11. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

12. История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.

Примерная тематика контрольных работ:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в ее образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств. Формирование физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание. Организация самостоятельных занятий. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление занятиями. Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью. Участие в спортивных соревнованиях.

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной тренировки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

8. Особенности занятий избранным видом спорта. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение целей и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта. Календарь студенческих соревнований.

9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы, средства ППФП студентов вуза. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов, средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

12. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Профилактика некоторых заболеваний за счет двигательной активности и физических упражнений, закаливающие процедуры, комплексы утренней гимнастики.