МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Арктический государственный агротехнологический университет»
Колледж технологий и управления

Регистрационный
номер 24-01/05

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Квалификация Техник-теплотехник

Уровень ППССЗ базовая подготовка

Срок освоения ППССЗ 3 г.10 м

Форма обучения заочная

Общая трудоемкость 344 ч.

Якутск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.08.2021 г. № 600.
- Учебным планом специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от 02.09.2022 г. протокол №73/3.

Разработчик(и) Барашков Иван Иванович - преподаватель

Цикловая комиссия гуманитарных и естественных дисциплин _____ /Васильева Е.К./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания ЦК № 01 от «01» сентября 2022 г.

Директор КТиУ _____ /Яковлева Н.М./
подпись фамилия, имя, отчество

«01» сентября 2022 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК Колледжа технологий и управления_____/Баранова В.Г./
подпись фамилия, имя, отчество

«04» апреля 2025г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025/2026уч.г.

на заседании ЦК теплоснабжение протокол № 10 от «04» апреля 2025г.

Зав. ЦК_____/ Усов О.Ю. /
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК Колледжа технологий и управления_____/Баранова В.Г./
подпись фамилия, имя, отчество

«17» марта 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026 /2027уч.г.

на заседании ЦК теплоснабжение протокол № от «13» марта 2026 г.

Зав. ЦК_____/ Усов О.Ю. /
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК Колледжа технологий и управления_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

«____»_____20____г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 20___/20___уч.г.

на заседании ЦК _____протокол № от «____»_____20___г.

Зав. ЦК_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК Колледжа технологий и управления_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

«____»_____20____г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 20___/20___уч.г.

на заседании ЦК _____протокол № от «____»_____20___г.

Зав. ЦК_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК Колледжа технологий и управления_____/Баранова Б.Т./
подпись фамилия, имя, отчество

«04» апреля 2025г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025/2026уч.г.

на заседании ЦК теплоснабжения протокол № 10 от «04» апреля 2025г.

Зав. ЦК_____/ Усов О.Ю. /
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК Колледжа технологий и управления_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

«____»_____20____г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 20___/20___уч.г.

на заседании ЦК _____протокол № от «____»_____20___г.

Зав. ЦК_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК Колледжа технологий и управления_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

«____»_____20____г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 20___/20___уч.г.

на заседании ЦК _____протокол № от «____»_____20___г.

Зав. ЦК_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК Колледжа технологий и управления_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

«____»_____20____г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 20___/20___уч.г.

на заседании ЦК _____протокол № от «____»_____20___г.

Зав. ЦК_____/_____/
подпись фамилия, имя, отчество

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ). Освоение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся элементов общих и профессиональных компетенций: ОК 01.; ОК 04.; ОК 07.; ОК 08.

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

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 07 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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем учебной дисциплины	**344**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**344**
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	344
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	0
Самостоятельная работа	**0**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся***		***Объем в часах***	***Осваиваемые элементы компетенций***
1	***2***		***3***	
	3 семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	***Содержание учебного материала***		***2***	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК10***
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала***		***12***	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия			
	4	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.		
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	6	Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	***Содержание учебного материала***			***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия			
	7	Техника бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования		
	8	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	9	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника	***Содержание учебного материала***			

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*		*Объем в часах*	*Осваиваемые элементы компетенций*
выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***Практические занятия***			
	10	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	***10***	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	11	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	***Содержание учебного материала***			
	Практические занятия			
	12	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»		
	13	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	14	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	***Содержание учебного материала***			
	Практические занятия		***8***	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	15	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход		
	16	Одношажный классический лыжный ход		
	17	Двухшажный классический лыжный ход		
	18	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы		

Наименование разделов и тем	***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся***		***Объем в часах***	***Осваиваемые элементы компетенций***
	5	контрольный норматив		***ОК 7*** ***ОК 8***
	6	Техника метания гранаты		
	7	Контрольный норматив: метание гранаты		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***			
	Практические занятия		***10***	***ОК3*** ***ОК 4*** ***ОК 6*** ***ОК 7*** ***ОК 8***
	8	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	9	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	10	Учебная игра с применением изученных положений.		
	11	Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе		
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	***Содержание учебного материала***			
	Практические занятия		***10***	***ОК3*** ***ОК 4*** ***ОК 6*** ***ОК 7*** ***ОК 8***
	12	Техника безопасности на уроках по спорт.играм. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	13	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	14	Учебная игра с применением изученных положений.		
	15	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
		Всего за 3 семестр:	***52***	

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*		*Объем в часах*	*Осваиваемые элементы компетенций*
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	***Содержание учебного материала***		***12***	
	Практические занятия			***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	1	Полуконьковый ход.		
	2	Коньковый ход		
	3	Передвижение по пересечённой местности		
	4	Повороты, торможения в лыжном спорте		
	5	Прохождение спусков в лыжном спорте. Эстафеты		
	6	Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте		
Раздел 5. Волейбол			***22***	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	***Содержание учебного материала***			***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	Практические занятия			
	7	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		
	8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	9	Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая		
	10	Подача мяча: верхняя прямая		
	11	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары		
	12	Блокирование нападающего удара		
	13	Страховка у сетки		
	14	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу		
	15	Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения		
	16	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков		
	17	Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
Тема 6.1 Атлетическая	***Содержание учебного материала***		***4***	***ОК3 ОК 4***
	Практические занятия			

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*		*Объем в часах*	*Осваиваемые элементы компетенций*
гимнастика, работа на тренажерах	18	Техника коррекции фигуры		***ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	19	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса		
	20	Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук		
	21	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	22	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
		Всего за 4 семестр:	***38***	
		5 семестр		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	***Содержание учебного материала***		***8***	
	Практические занятия			***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	1	Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции		
	2	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	3	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	4	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	5	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	6	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	***Содержание учебного материала***		***6***	
	Практические занятия			***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	7	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения штрафного броска		
	8	Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках		
	9	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	10	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	11	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения		

Наименование разделов и тем	***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся***		***Объем в часах***	***Осваиваемые элементы компетенций***
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	***Содержание учебного материала***			
	Практические занятия		***6***	
	13	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход		***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	14	Одношажный классический лыжный ход		
	15	Двухшажный классический лыжный ход		
	16	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы		
Всего за 5 семестр:			***20***	
6 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	***Содержание учебного материала***			
	Практические занятия		***10***	***ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8***
	1	Полуконьковый ход		
	2	Коньковый ход		
	3	Передвижение по пересечённой местности		
	4	Повороты, торможения в лыжном спорте. Эстафеты		
	5	Прохождение спусков в лыжном спорте		
	6	Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте		
Раздел 5. Волейбол				
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	***Содержание учебного материала***		***10***	
	Практические занятия			***ОК3 ОК 4 ОК 6***
	7	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	8	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		

Наименование разделов и тем	***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся***		***Объем в часах***	***Осваиваемые элементы компетенций***
	9	Двухсторонняя игра с применением судейства		***ОК 7*** ***ОК 8***
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	***Содержание учебного материала***		***4***	
	Практические занятия			
	10	Техника прямого нападающего удара		
	11	Отработка техники прямого нападающего удара в игре		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***			
	Практические занятия		***10***	***ОК3*** ***ОК 4*** ***ОК 6*** ***ОК 7*** ***ОК 8***
	12	Техника владения баскетбольным мячом		
	13	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
	14	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом		
Всего за 6 семестр:			***34***	
7 семестр				
Раздел 3. Баскетбол (продолжение)				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (продолжение)	***Содержание учебного материала***		***12***	***ОК3*** ***ОК 4*** ***ОК 6*** ***ОК 7*** ***ОК 8***
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	2	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	3	контрольный норматив		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.3. Метание снарядов	***Содержание учебного материала***			
	Практические занятия		***10***	***ОК3*** ***ОК 4*** ***ОК 6***
	4	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега		

	Всего за 7 семестр:	***22***	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок

Спортивное оборудование:

Ауд. 6.109 Спортивный зал
Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу).

Инвентарь: форма баскетбольная (2 шт); ворота футбольные (2 шт); мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт); штанга (3 шт); гантели (2,5 кг – 15 кг) (10 шт); гири (16 кг – 24 кг) (3 шт); мячи медицинские (10 шт); обруч гимнастический (10 шт); скакалка (10 шт); стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт); шкаф для документов (2 шт); шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт); стол для настольного тенниса (2 шт); конь гимнастический (1шт); перекладина гимнастическая передвижная (1 шт); станок тренажерный для жима лежа (3 шт).

Оборудование: 1.Компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB; 677007, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ш. Сергеляхское, 3 км, д.3 99 2.Монитор Philips 200 V4L; 3.Принтер лазерный ML-1615. Место для стрельбы винтовка; мишень; шкаф для оружия

Для занятий лыжным спортом:
лыжехранилище, раздевалка, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные издания и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные издания:

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА 1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. Режим доступа: https://www.biblio32 32 63 online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/2 .

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329 ФЗ (ред. от 31.07.2020г.).
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 29.11.2018г.).

4. Орехова, И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. - Москва: ИНФРА-М, 2019.
5. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика/ Л.Г.Забелина, Е.Е.Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010.
6. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018.
7. Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013.
8. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018.
9. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н.Сидорова, О.О.Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные	Примеры форм и методов контроля и оценки • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	• Тестирование…. • Контрольная работа • Самостоятельная работа. • Защита реферата…. • Семинар • Защита курсовой работы (проекта) • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией… • Решение ситуационной задачи….
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Арктический государственный агротехнологический университет»
Колледж технологий и управления

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура
13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Якутск 2022 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 августа 2021 г., №600.
- Учебный план специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от 02.09.2022г №73/3.

Разработчик(и) ФОС Барашков Иван Иванович– преподаватель

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура одобрен на цикловой комиссии гуманитарных и естественных дисциплин от «01» 09 2022 г. Протокол №1

Председатель ЦК ГиЕД _____ _____ /Васильева Е.К./
подпись фамилия, имя, отчество

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен и рекомендован к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии Колледжа технологий и управления по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

Председатель методической комиссии КТиУ _____ /Сивцева Е.И./
подпись фамилия, имя, отчество

1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

ОГСЭ 05 Физическая культура
13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)[1]	ОК	Наименование темы[2]	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочных средств	
				Текущий контроль[3]	Промежуточная аттестация[4]
1	2	3	4	5	6
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-4, ОК-8	**Раздел 1.** Основы физической культуры	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-4, ОК-8	**Раздел 2.** Легкая атлетика	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-4 ОК-8	**Раздел 3.** Футбол	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);

Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК-4 ОК-8	**Раздел 4.** Волейбол	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 5.** Баскетбол	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 6.** Настольный теннис	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 7.** Национальные виды спорта (НВС)	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность		**Раздел 8.** Легкая атлетика	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);

для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;					
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 9.** Футбол	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 10.** Волейбол	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 11.** Пулевая стрельба	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 12.** Настольный теннис	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);

Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 13.** Национальные виды спорта (НВС)	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 14.** Легкая атлетика	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		**Раздел 15.** Футбол	2	-выполнение индивидуальных заданий; реферативное задание;	Зачет (сдача нормативов);

2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)[1]	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
2	1	3	5
ОК-4 ОК-8	**Знает:** З1. - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.	-Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; -Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	З2.- знать основы здорового образа жизни	- ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	Умеет: У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	Определение уровня физической подготовленности Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля Контроль функционального состояния, развития и совершенствования физических качеств и способностей студентов

3.Оценка освоения учебной дисциплины
Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих компетенций.

Перечень объектов контроля и оценки

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Оценка (да/нет)**
Знает: З1. - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.	-Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; -Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	*да/нет*
З2. - знать основы здорового образа жизни	- ведение здорового образа жизни - знание основ здорового образа жизни	*да/нет*
Умеет: У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	*да/нет*

Перечень объектов контроля и оценки

Критерии оценивания:

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл, в зависимости от уровня выполнения.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Компетенции оцениваются однозначно «да» или «нет» в зависимости от суммы оценок ОПОР в каждой компетенции. Оценка по каждой ОПОР выставляется как: «да» - 1, «нет» -0.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» (оценок – 1) по ОПОР по всем компетенциям в процентном соотношении от возможной максимальной общей суммы количества оценок ОПОР.

В оценочной ведомости выставляется оценка («да» или «нет») и количество - 1 по каждой компетенции.

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений

Универсальная шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности	**Оценка уровня подготовки**	
	оценка компетенций обучающихся	**оценка уровня освоения дисциплин;**
90 ÷ 100	высокий	отлично
70÷89	продвинутый	хорошо
50÷69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

2.2. **Матрица оценок образовательных достижений обучающихся**

2.2.1. Оценка достижений обучающихся по результатам _____(указать форму контроля) **учебной дисциплины_____**

Группа _____

Ф.И.О. обучающихся	Компетенции ОК 2, ОК 3, ОК 6			Max балл	% выпол-нения	Оценка компетенции***
Умения и знания	У1	З1	З2			
Величина баллов	2	2	5	9	100 %	отлично

4.Типовые контрольные задания

Обязательные нормативы для зачета

Юноши					
Нормативы (тесты)	**Оценка в баллах**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 100 м.	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 1000 м.	3.25	3.35	4.00	4.20	4.35
Бег 3000 м.	12,30	12,50	13,30	13,50	14,20
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Девушки					
Бег 100 м.	16,5	17,0	17,5	18,0	18,7
Бег 500 м.	1.50,0	2.00,0	2.15,0	2.30,0	2.40,0
Бег 2000 м.	10,40	11,30	11,45	12,30	13,00
Прыжок в длину сместам (см)	190	180	170	160	150
Пресс за 1 мин.	40	35	30	25	20
Приседание на одной ноге опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки в длину (см)	365	350	325	300	280
Дополнительные нормативы. Контрольные упражнения					
Юноши					
Тест Купера (12-минутное передвижение)	2900 м	2800 м	2700 м	2500 м	2300 м
Пресс за 1 мин.	50	45	40	35	30 раз
Подтягивание на перекладине	12	10	7	5	3
Тройной прыжок с/м	700см	650см	630см	610см	600см
Прыжок в длину с/р	460см	440см	430см	410см	390см
Девушки					
Тест Купера (12-минутное передвижение)	2300 м	2000 м	1900 м	1800 м	Менее 1650 м
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (опора 50 см)	30	20	15	10	5 раз
Прыжок в высоту с/м	40	35	30	25	20 см
Приседание на одной ноге	10	8	6	4	2 раза
Прыжок в длину с/р	350 см	340 см	325 см	300 см	280 см

Таблица норм ГТО по стрельбе из пневматической винтовки:

ступень	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
(13-39 лет)	15 очков	20 очков	25 очков

Примерные вопросы для зачета

1. Что означает понятие «физическая культура» (ее связь с общей культурой общества). Почему она используется для укрепления здоровья человека?
2. Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развить?
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
4. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.
6. Правила подготовки мест занятия упражнениями, выбор спортивной одежды обуви.
7. Что понимается под физической работоспособностью человека?
8. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.
9. Влияние регулярных занятий физ. упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
10. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения олимпийских игр?

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Обязательные тесты:

1.Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2.Подтягивание на перекладине (мужчины).
3.Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4.Прыжки в длину с места.
5.Бег 100 м.
6.Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7.Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
8.Упражнения с мячом.
9.Упражнения на гибкость.
10.Упражнения со скакалкой.
11. Пулевая стрельба с 10 метров (сидя).

Юноши

Нормативы (тесты)	**Оценка в баллах**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 100 м.	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 1000 м.	3.25	3.35	4.00	4.20	4.35
Бег 3000 м.	12,30	12,50	13,30	13,50	14,20
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Девушки					
Бег 100 м.	16,5	17,0	17,5	18,0	18,7
Бег 500 м.	1.50,0	2.00,0	2.15,0	2.30,0	2.40,0
Бег 2000 м.	10,40	11,30	11,45	12,30	13,00
Прыжок в длину с местам (см)	190	180	170	160	150
Пресс за 1 мин.	40	35	30	25	20
Приседание на одной ноге опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки в длину (см)	365	350	325	300	280
Дополнительные нормативы. Контрольные упражнения					
Юноши					
Тест Купера (12-минутное передвижение)	2900 м	2800 м	2700 м	2500 м	2300 м
Пресс за 1 мин.	50	45	40	35	30 раз
Подтягивание на перекладине	12	10	7	5	3

Тройной прыжок с/м	700см	650см	630см	610см	600см
Прыжок в длину с/р	460см	440см	430см	410см	390см
Девушки					
Тест Купера (12-минутное передвижение)	2300 м	2000 м	1900 м	1800 м	Менее 1650 м
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (опора 50 см)	30	20	15	10	5 раз
Прыжок в высоту с/м	40	35	30	25	20 см
Приседание на одной ноге	10	8	6	4	2 раза
Прыжок в длину с/р	350 см	340 см	325 см	300 см	280 см

Таблица норм ГТО по стрельбе из пневматической винтовки:

ступень	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
(13-39 лет)	15 очков	20 очков	25 очков

Как видим, нормы совершенно не зависят от пола и мало меняются с возрастом испытуемого (лишь для детей 11-12 лет эти нормы снижены).

Вопросы для зачета

1. Что означает понятие «физическая культура» (ее связь с общей культурой общества). Почему она используется для укрепления здоровья человека?
2. Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развить?
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
4. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.
6. Правила подготовки мест занятия упражнениями, выбор спортивной одежды обуви.
7. Что понимается под физической работоспособностью человека?
8. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.
9. Влияние регулярных занятий физ. упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
10. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения олимпийских игр?
11. В чем заключается оздоровительная направленность закалывания?
12. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в олимпиадах, в каких видах спорта, каких результатов добились?
13. Физ.качество – гибкость. Какими упражнениями его можно развивать?
14. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки) что в них общего и чем они отличаются?
15. Физ.качество- выносливость. Какими упражнениями его можно развивать?
16. Почему на уроках физкультуры необходимо выделять подготовительную(вводную), основную и заключительную часть.
17. Что понимается под двигательным опытом? Его значение для освоения новых двигательных действий.
18. Первая помощь при ушибах, кровотечениях во время занятий физ. упражнениями.
19. Основные способы контроля самоконтроля за физ. нагрузкой на занятиях физ упражнениями.
20. Что понимается под техникой физ. Упражнений, как ее оценивают (основа техники, основное звено, детали).
21. Организация режима дня. Что он в себя включает его значение для здоровья человека.

22. Что понимается под общей физической подготовленностью? Как она влияет на достижения успеха в учебе и трудовой деятельности.
23. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
24. Что понимается под тестированием физической подготовленности. С помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости?
25. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий (от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному).
26. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
27. История возрождения олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения. Основные положения Олимпийской хартии.
28. Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений.
29. Задачи и организации самостоятельных занятий по физической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют в занятии, какова должна быть нагрузка в дополнительной (вводной), основной, заключительной его частях?
30. Для чего проводят физкультминуты, физкультпаузы, какие упражнения в них включают.
31. Формы физического воспитания в семье.
32. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
33. Формы организации физического воспитания студентов.
34. Физическая культура в режиме трудового дня.
35. Классификация видов спорта.
36. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
37. Спорт в свободное время студентов.
38. Студенческие спортивные соревнования.
39. Профилактика вредных привычек. Личная гигиена и закаливание.
40. Влияние окружающей среды на здоровье.
41. Цели диагностики и ее задачи.
42. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
43. Методика определения нагрузки(пульс, объем легких, дыхание)
44. Физическая подготовка
45. Гигиенический фактор
46. Олимпийские игры в Москве
47. Национальные виды спорта Якутии
48. Олимпийцы Якутии
49. Оздоровительные силы природы
50. Физкультурно-спортивные занятии
51. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
52. Методы физического воспитания
53. Характеристика здорового образа жизни
54. Профилактика травматизма
55. Наследственность и ее влияние на здоровье человека
56. Система чередования нагрузок и отдыха
57. Контроль за факторами внешней среды
58. Физическая культура во внеурочное время
59. Международные игры «Дети Азии»
60. История развития пулевой стрельбы
61. Техника безопасности при стрельбе с пневматической винтовки.