Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский колледж русской культуры им. А. С. Знаменского»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и рекомендовано к утверждению Протокол от «07» июня 2023 г. № 5	Утверждено Педагогическим советом Протокол от «20» июня 2023 г. № 09/04-ППС-4	Введено в действие Приказом от «21» июня 2023 г. № 09/04-ОД-163

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

для специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство
код наименование

наименование цикла Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
(согласно учебному плану)

Класс (курс): 3-4 курс

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	208 часов
Самостоятельная работа	104 часа
Обязательная учебная нагрузка (всего)	104 часа
Форма промежуточной аттестации	зачёт (5 семестр, 6 семестр), дифференцированный зачёт (7 семестр)

Разработчик (составитель): Попов М.А., преподаватель физической культуры

г. Сургут
2023 г.

Подписан: Кобцева Анна Анатольевна
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, T=Директор, O="БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ "" СУРГУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ ИМ. А.С. ЗНАМЕНСКОГО"", СНИЛС=07854168402, ИНН=860213823200, E=ork-hmao@mail.ru, G=Анна Анатольевна, SN=Кобцева, CN=Кобцева Анна Анатольевна
Местоположение: Сургут
Дата: 2023-09-15 12:45:52

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство. Дисциплина «Физическая культура» изучается в цикле «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл» учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство».

Рабочая программа по рассматриваемой дисциплине составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство», утвержденного Приказом Минобрнауки №997 от 13.08.2014.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

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 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины включает часы:
- максимальной учебной нагрузки обучающегося: 208 часов;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 104 часа;
- самостоятельной работы обучающегося: 104 часа.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом основного общего образования и образовательной программой (ФОС) СПО (базового уровня).

Для планирования учебного процесса предлагается примерное распределение учебных часов на освоение основного содержания учебного материала: теоретические знания - 5 %; методико-практические - 15 %; учебно-тренировочные - 70 %; контрольные занятия - 10 %.

По окончании учебного года проводится ежегодное тестирование физической подготовленности студентов по тестам и контрольным упражнениям, определенным примерной учебной программой.

Зачет проводится в период сессии в 5,6 семестрах.

Дифференцированный зачет проводится в период сессии в 7 семестре.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**208**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**104**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**104**
Аттестация в форме: зачет в 5,6 семестре; дифференцированный зачет в 7 семестре.	

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях, в т.ч. внеаудиторная самостоятельная работа под управлением преподавателя).

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения программы
1	2	3	4
5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		**14**	
Тема 1.1. Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности (т/б) и правилам поведения (п/п) на занятиях по лёгкой атлетике.	1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке. Кратко рассказать о порядке и организации уроков познакомить учащихся с техникой безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках в I семестре.	1	1
Тема 1.2. Повторение техники низкого и высокого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1. Повторение техники низкого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1	1
Тема 1.3. Повторение техники прыжка в длину с места.	1.Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Совершенствовать элементы спортивных игр по программе средней школы. 4. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 8 мин.	1	1
Тема 1.4. Кроссовая подготовка 2-3 км. Повторить технику прыжка в длину с места и с разбега.	1.Кроссовая подготовка 2-3 км. 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 2. Проверить		

Проведение контрольного упражнения (к/у) - бег на 60м.	на результат бег 60 м, объявить нормы по программе. 3. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение к/у бег на 60м.	1	1
Тема 1.5. Проведение круговой тренировки с элементами легкой атлетики (л/а) (к/у) - бег на 100м.	1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а. 2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения. 3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). 4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м. 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.	1	1
Тема 1.6. Обучение техники метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1.Обучение техники метания с разбега. 2.Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости— бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	1
Тема 1.7. Повторение техники челночного бега. Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.	1.Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат. 2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин.	1	1
Тема 1.8 Повторение техники челночного бега (ч/б) 3х10. Разучивание комплекса упр. на координацию. Проведение круговой эстафеты с предметами.	1.Повторение техники челночного бега 3х10. 2.Разучивание комплекса упр. на координацию с элементами челночного бега. 3.Проведение подвижной игры «Третий лишний». Проведение круговой эстафеты с предметами.	1	1
Тема 1. 9 Совершенствование техники челночного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2. Учет техники прыжка в длину с места. 3.Повторение техники прыжка в длину с разбега.4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Пекарь».	1	1
Тема 1. 10 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники челночного бега 3х10 Кроссовая	1.Совершенствование техники челночного бега.2.Повторение техники прыжка с разбега.3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. 4. Проведение подвижных		

подготовка с ускорением 3х50. Повторение техники прыжка в длину с разбега	игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Два мяча».	1	1
Тема 1. 11-12 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление.	1.Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. 2	1	1
Учет техники челночного бега 3х10. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50	.Совершенствование техники ч/б. 3.Кроссовая подготовка с ускорением 3х50.	1	1
Тема 1.13-14 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учет техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2.Учет техники прыжка в длину с разбега. 3. Проведение круговых эстафет с предметами и элементами легкой атлетики.	2	2
	Самостоятельная работа студента (СРС): Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам Подготовка сообщения. Подготовка доклада о классификации легкой атлетики. Составление кроссворда. Правила и проведений соревнований по легкой атлетике. Подготовка доклада. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка сообщения.	14	
Раздел 2 Спортивные игры.		**6**	
Тема 2.1. Вводно-подготовительная занятие Техника безопасности Т/Б правила поведения П/П и правило соревнования по баскетболу	1.Вводно-подготовительная занятие Т/Б, П/П и правило соревнования по баскетболу. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке.	1	1
Тема 2.2. Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках.	1.Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках левой и правой рукой.2. Проведение	1	1

	подвижной игры «Центровой» с элементами ведения баскетбольного мяча.		
Тема 2.3. Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, бросков и передач	1.Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам. 2.Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол.	1	1
Тема 2. 4 Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин	1.Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы.2. Проведение двухсторонней игры 3х3. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин. Проведение подвижной игры «Мяч капитану».	1	1
Тема 2. 5 Совершенствование техники ведения б/мяча. Обучение тех броска по кольцу	1.Совершенствование техники ведения б/мяча. 2.Обучение тех броска по кольцу. 3.Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу.4. Проведение подвижных игр с использованием элементов баскетбола.	1	1
Тема 2. 6 Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска по кольцу	1.Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска. 2.Проведение подвижной игры с элементами баскетбола.	1	1
	Самостоятельная работа студента (СРС) Изучить правила игры в баскетбол. Подготовка презентации. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Оформление таблиц и схем.	6	
Раздел 3 Гимнастика.		**12**	
Тема3.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики	1**.** Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики. 2.Требования безопасности перед началом, во время		

	занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. 3.Требования к экипировке.	1	1
Тема3.2. Совершенствование строевых упражнений, обучение техники стойки на лопатках	1.Совершенствование строевых упр.2. Разучивание комплекса упр. с гимн, палкой. 3.Обучение тех стойки на лопатках. 4.Проведение эстафеты с гимнастической палкой.	1	1
Тема3.3. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. Повторение техники кувырков, разучивание упр. на равновесие	1.Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках.2. Повторение тех кувырков, разучивание упр. на равновесие на малом бревне (г. скамейке.). 3.Проведение подвижной игры на внимание.	1	1
Тема3.4. Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). К.У. на гибкость - наклон вперёд сидя на полу	1.Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). 2.Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов. 3.К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу. 4.Комплексная релаксация.	1	1
Тема3.5. Комплекс упр. На формирование правильной осанки. Повторение тех на сохранение равновесия	1.Комплекс упр. на формирование правильной осанки. 2.Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке). 3.Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия.	1	1
Тема3.6. Совершенствование техники стоек на лопатках, на голове и руках, с выборочны учётом. К.У. - кувырки (вперёд и назад)	1.Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом. 2.К.У. кувырки (вперёд и назад). 3.Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка».	1	1
Тема 3.7. Повторение комплекса упр. со скакалкой. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. Проведение подвижных	1 Повторение комплекса упр. со скакалкой.2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. 3.Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. 4.Закрепление техники лазания по канату.	1	1

игр (п/и) с использованием скакалки. Закрепление техники лазания по канату.			
Тема 3.8. Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине Повторение техники лазания по канату	1.Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине. 2.Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице. 3.Проведение подвижной игры на внимание.	1	1
Тема 3.9.Учёт техники лазания по канату. Проверить знание висов, хватов и упоров.	1.Учёт тех лазания по канату. 2.Знание висов и хватов. 3.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. 4.Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон».	1	1
Тема 3.10. Учёт техники выполнения упр. «мост» и стоек.	1.Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2.Проведение подвижных игр на внимание.	1	1
Тема 3.11-12. Совершенствование акробатических элементов. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами. Зачет	1.Совершенствование акробатических элементов. 2.Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.	2	2
	Самостоятельная работа студента (СРС) Подготовка доклада на тему «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся». Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики и строевой подготовки. Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение	12	

	комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.		
	Итого за 1 семестр:	**32**	
6 семестр			
Раздел 4 Лыжная подготовка		**18**	
Тема 4.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке	**1.** Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке. 2.Повторение правил оказания первой помощи при обморожении. 3.Требования безопасности перед началом, во время занятий. 4.Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. 5.Соблюдение гигиенических требований. 6.Требования к экипировке.7. Кратко рассказать о порядке и организации уроков, ознакомить с содержанием программы на уроках в 2 семестре.	1	1
Тема4.2. Повторение строевых упражнений на месте, в шеренге и колонне.	1.Повторение строевых упражнений на месте в шеренге и колонне.2. Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.	1	1
Тема4.3-4. Разучивание техники попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок)	1.Разучивание тех попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок). 2.Проведение подвижной игры «По следам».	2	2
Тема4.5-6 Закрепление строевых упражнений и техники попеременного двушажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.	1.Закрепление техники попеременного двушажного хода. 2.Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.3. Проведение подвижной игры «Гонка на лыжах в парах».	2	2
Тема4.7-8 Совершенствование строевых упражнений. Закрепление попеременных и	1.Совершенствование строевых упражнений. 2.Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов.		

одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.	2	2
Тема4.9-10 Учёт техники строевых упражнений на месте. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	1.Учёт техники строевых упр. на месте.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение лыжной эстафеты.	2	2
Тема4.11-12 Закрепление тех спусков и подъёмов разучивание тех торможения плугом. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км.	1.Закрепление техники спусков и подъёмов. 2.Разучивание техники торможения плугом. 3. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км по пересеченной местности.	2	2
Тема4.13-14. Совершенствование техники лыжных ходов. Учёт техники спусков и подъемов. Ознакомление с техникой конькового лыжного хода	1.Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.2. Учёт техники спусков и подъемов. 3.Ознакомление с техникой конькового хода. 4.Проведение подвижных игр с использованием спусков и подъёмов.	2	2
Тема4.15-16 Разучивание тех поворота полуплугом на не большом склоне. Закрепление тех торможения плугом. Контрольный забег на один 1 километр.	1. Разучивание поворота полу плугом на не большом склоне. 2. Закрепление торможения плугом используя не большой уклон. 3 Контрольный забег на один 1 километр с интервалом на старте в15 секунд.	2	2
Тема4.17-18 Совершенствование техники приобретённых лыжных навыков. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом	1.Совершенствование приобретённых навыков по лыжной подготовке. 2. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом в лево и в право.3. Проведение подвижных и линейных эстафет.	2	2

	Самостоятельная работа студента (СРС) Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы). Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям.	18	
Раздел 5. Спортивные игры		**12**	
Тема5.1-2 Повторение правил соревнований. Т/Б на занятиях по волейболу. Работа с мячом индивидуально и в парах. Разучивание техники приема и передачи волейбольного мяча (в\мяча).	1.Повторение основных правил соревнований.2.Повторение Т/Б на занятиях по волейболу. 3.Повторить правила оказания первой помощи при ушибах и вывихах. 4. Работа с мячом индивидуально и в парах . 5.Разучивание техники приема и передачи. (Жонглирование на ладонной и тыльной стороне кисти)	2	2
Тема5.3-4 Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. Освоение техники приема и передачи в \ мяча .	1.Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. 2.Освоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	2
Тема5.5-6 Повторение пройденного материала Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1.Повторение пройденного материала 2.Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. 3.Повтоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.4.Игра в волейбол по упрощенным правилам. 5. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.	2	2

Тема5.7-8 Совершенствование техники приёмов сверху и снизу. Повторение техники верхней и нижней подач. Игра в волейбол по упрощенным правилам. КУ прыжок в высоту с места	1.Совершенствование техники приёмов сверху и снизу. 2.Повторение техники верхней и нижней подач. 3.Игра в волейбол по упрощенным правилам. 4.КУ прыжок в высоту с места. 5. Провести комплекс упр. на развитие силовой подготовки.	2	2
Тема5. 9-10 Закрепление техники подач. Провести учет (силовая подготовка) КУ отжимания. Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.	1.Закрепление техники подач снизу и сверху прямых и боковых. 2.Провести учет КУ- (силовая подготовка) КУ-отжимания. 3.Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.4. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.	2	2
Тема5.11-12. Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1мин.	1.Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. 2. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1мин.	2	2
	Самостоятельная работа студента (СРС) Изучение правил игры в волейбол. Проработка учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим занятиям. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждения (профилактики). Подготовка реферата. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Работа с учебником специальной литературой (составление конспекта, приблизительного плана)	12	
Раздел6Лёгкая атлетика		**6**	

Тема6 1-2. Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции Разбор техники передачи эстафетной палочки.	1.Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. 2.Повторение и тщательный разбор техники передачи эстафетной палочки.3. Знать что такое гандикап (коридор для разбега и передачи эстафетной палочки).	2	2
Тема6 3-4. Проведение комплекса упр. используя различные прыжки и многоскоки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1.Проведение комплекса специальных упр. используя различные прыжки и многоскоки. 2.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 3.Проведение комплекса упр. на развитие координации движения.	2	2
Тема6 5-6. Проведение эстафет. Повтор техники выполнения челночного бега 3х10м	1.Проведение эстафеты с этапом в 500м с учетом результатов этой дистанции. Повтор техники выполнения челночного бега 3х10м	2	2
	Самостоятельная работа студента (СРС) Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий	6	
Раздел 7. Спортивные игры		**4**	
Тема7 1-2. Волейбол. Повторение комплекса упражнений с волейбольным мячом и с гимнастической скакалкой. Учет техники челночного бега 3х10м.	1.Повторение комплекса упражнений с в \ мячом и гимнастической скакалкой.. 2.Проведение подвижной игры «Волейбол с отжиманием» силовая подготовка. 3.Проведение учета техники челночного бега 3х10м.	2	2

Тема7 3-4 Совершенствование основных элементов, игры в волейбол. Учет силовой подготовки подтягивания, учет кроссовой подготовки забег на 2км. Зачет	1.Совершенствование основных элементов, а также техники и тактики игры в волейбол. 2.Учет силовой подготовки подтягивания.3.Проведеение учета кроссовой подготовки забег на 2км.	2	2
	Самостоятельная работа студента (СРС) Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Выполнение комплексов ОРУ и СРУ, направленных на совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол и других видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Повторение основных правил безопасного отдыха в летний период на открытом воздухе и у водоемов.	4	
	Итого за 6 семестр:	**40**	
	Итого:	**72**	
7 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		**14**	
Тема 1.1. Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности (т/б) и правилам поведения (п/п) на занятиях по лёгкой атлетике.	1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке. Кратко рассказать о порядке и организации уроков познакомить учащихся с техникой безопасности при беге,	1	1

	прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках в I семестре.		
Тема 1.2. Повторение техники низкого и высокого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1. Повторение техники низкого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1	1
Тема 1.3. Повторение техники прыжка в длину с места.	1.Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Совершенствовать элементы спортивных игр по программе средней школы. 4. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 8 мин.	1	1
Тема 1.4. Кроссовая подготовка 2-3 км. Повторить технику прыжка в длину с места и с разбега. Проведение контрольного упражнения (к/у) - бег на 60м.	1.Кроссовая подготовка 2-3 км. 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 2. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе. 3. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение к/у бег на 60м	1	1
Тема 1.5. Проведение круговой тренировки с элементами легкой атлетики (л/а) (к/у) - бег на 100м.	1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а. 2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения. 3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). 4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м. 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.	1	1
Тема 1.6. Обучение техники метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1.Обучение техники метания с разбега. 2.Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости— бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	1

Тема 1.7. Повторение техники челночного бега. Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.	1.Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат. 2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин.	1	1
Тема 1.8 Повторение техники челночного бега (ч/б) 3х10. Разучивание комплекса упр. на координацию. Проведение круговой эстафеты с предметами.	1.Повторение техники челночного бега 3х10. 2.Разучивание комплекса упр. на координацию с элементами челночного бега. 3.Проведение подвижной игры «Третий лишний». Проведение круговой эстафеты с предметами.	1	1
Тема 1. 9 Совершенствование техники челночного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2. Учет техники прыжка в длину с места. 3.Повторение техники прыжка в длину с разбега.4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Пекарь».	1	1
Тема 1. 10 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники челночного бега 3х10 Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2.Повторение техники прыжка с разбега.3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Два мяча».	1	1
Тема 1. 11-12 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Учет техники челночного бега 3х10. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50	1.Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. 2.Совершенствование техники ч/б. 3.Кроссовая подготовка с ускорением 3х50.	2	2
Тема 1.13-14 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учет техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2.Учет техники прыжка в длину с разбега. 3. Проведение круговых эстафет с предметами и элементами легкой атлетики.	2	2
	Самостоятельная работа студента (СРС)Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазамПодготовка сообщения. Подготовка доклада о классификации легкой атлетики. Составление кроссворда. Правила и проведений	14	

	соревнований по легкой атлетике. Подготовка доклада. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка сообщения.		
Раздел 2 Спортивные игры.		**6**	
Тема 2.1. Вводно-подготовительная занятие Техника безопасности Т/Б правила поведения П/П и правило соревнования по баскетболу	1.Вводно-подготовительная занятие Т/Б, П/П и правило соревнования по баскетболу. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке.	1	1
Тема 2.2. Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках.	1.Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках левой и правой рукой.2. Проведение подвижной игры «Центровой» с элементами ведения баскетбольного мяча.	1	1
Тема 2.3. Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, бросков и передач	1.Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам. 2.Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол.	1	1
Тема 2. 4 Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин	1.Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы.2. Проведение двухсторонней игры 3х3. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин. Проведение подвижной игры «Мяч капитану».	1	1
Тема 2. 5 Совершенствование техники ведения б/мяча. Обучение тех броска по кольцу	1.Совершенствование техники ведения б/мяча. 2.Обучение тех броска по кольцу. 3.Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу.4. Проведение подвижных игр с использованием элементов баскетбола.	1	1
Тема 2. 6 Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска по кольцу	1.Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска. 2.Проведение подвижной игры с элементами баскетбола.	1	1

	Самостоятельная работа студента (СРС) Изучить правила игры в баскетбол. Подготовка презентации. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Оформление таблиц и схем.	6	
Раздел 3 Гимнастика.		**12**	
Тема3.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики	1**.** Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики. 2.Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. 3.Требования к экипировке.	1	1
Тема3.2. Совершенствование строевых упражнений, обучение техники стойки на лопатках	1.Совершенствование строевых упр.2. Разучивание комплекса упр. с гимн, палкой. 3.Обучение тех стойки на лопатках. 4.Проведение эстафеты с гимнастической палкой.	1	1
Тема3.3. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. Повторение техники кувырков, разучивание упр. на равновесие	1.Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках.2. Повторение тех кувырков, разучивание упр. на равновесие на малом бревне (г. скамейке.). 3.Проведение подвижной игры на внимание.	1	1
Тема3.4. Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). К.У. на гибкость - наклон вперёд сидя на полу	1.Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). 2.Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов. 3.К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу. 4.Комплексная релаксация.	1	1
Тема3.5. Комплекс упр. На формирование правильной осанки. Повторение тех на сохранение равновесия	1.Комплекс упр. на формирование правильной осанки. 2.Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке). 3.Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия.	1	1

Тема3.6. Совершенствование техники стоек на лопатках, на голове и руках, с выборочны учётом. К.У. - кувырки (вперёд и назад)	1.Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом. 2.К.У. кувырки (вперёд и назад). 3.Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка».	1	1
Тема 3.7. Повторение комплекса упр. со скакалкой. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. Закрепление техники лазания по канату.	1 Повторение комплекса упр. со скакалкой.2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. 3.Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. 4.Закрепление техники лазания по канату.	1	1
Тема 3.8. Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине Повторение техники лазания по канату	1.Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине. 2.Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице. 3.Проведение подвижной игры на внимание.	1	1
Тема 3.9.Учёт техники лазания по канату. Проверить знание висов, хватов и упоров.	1.Учёт тех лазания по канату. 2.Знание висов и хватов. 3.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. 4.Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон».	1	1
Тема 3.10. Учёт техники выполнения упр. «мост» и стоек.	1.Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2.Проведение подвижных игр на внимание.	1	1
Тема 3.11-12. Совершенствование акробатических элементов. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами. Зачет	1.Совершенствование акробатических элементов. 2.Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.	2	2
	Самостоятельная работа студента (СРС)	12	

	Подготовка доклада на тему «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся». Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики и строевой подготовки. Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.		
Итого за 7 семестр:		**32**	
Итого:		**32**	
Итого за курс обучения:		**104**	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

В целях реализации компетентностного подхода, предусмотрено использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся. В процессе выполнения обучающимися лабораторных и практических занятий, включаются задания с использованием персональных компьютеров.

В особых случаях (карантин, актированные дни и др.), возможна организация учебного процесса в форме дистанционного обучения (электронное обучение и иные дистанционные образовательные технологии). Дистанционное обучение, в зависимости от технических возможностей обучающихся, проводится с использование технологий электронного обучения (онлайн-уроки, онлайн-конференции, онлайн-лекции, использование видеоуроков, презентаций, возможностей электронных образовательных платформ Учи РУ, решу ОГЭ, Я.класс, РЭШ и др), а так же в альтернативных формах, предусматривающих работу обучающихся по освоению программного материал с учебными и дидактическими пособиями, маршрутными листами. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме.

Рабочая программа предмета обеспечивает развитие личности обучающегося с учетом требований рабочей программы воспитания. На занятиях используются воспитательные возможности содержания учебной дисциплины через создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел, передачу обучающимся социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, стадиона.

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях, в т.ч. внеаудиторная самостоятельная работа под управлением преподавателя).

При электронных формах дистанционного обучения у обучающихся и преподавателя: персональный стационарный компьютер, планшет, ноутбук с наличием микрофона и камеры; смартфон, доступ к сети Интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Основные источники:

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/448769 (дата обращения: 11.02.2020). (Договор 01/19.013 от 25.02.2019/ Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС "Юрайт" № 1128 от 04.12.19)

Интернет ресурсы

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Согласно учебному плану в 5-6 семестрах предусмотрен зачет.

Формы и методы текущего контроля

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы контроля и оценивания

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Знание и умение выполнять комплекс УГГ фронтально Знание техники и умение продемонстрировать акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; Индивидуально, нормативы с учетом результатов Знание и умение выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности Фронтально, поточно и индивидуально Умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; Проведение самоконтроля используя ЧСС Знание основ техники безопасности и правила поведения на занятиях различных видов спорта и туристических походов Устный опрос Знания основных правил спортивных игр, входящих в школьную программу Индивидуальный опрос Умение организовать самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; Индивидуально
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Знания основы теории физической культуры и спорта Индивидуальный опрос

основы здорового образа жизни.	

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. I и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Студенты выполняют в каждом семестре не более 5 контрольных заданий (упражнений и тестов), включая три обязательных в каждом втором полугодии (табл. 1.). Примерные контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2. (Контрольные задания и таблицы их оценки по спортивно-технической подготовленности разрабатываются комиссиями физического воспитания).

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл. 1).

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении в ссуз и активности проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - за прошедший учебный год, как определяющие успехи студентов.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2. при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

Таблица 1 ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

(упражнения, тесты)

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ *

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках				
1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	16.0	16.3	16.8	17.3	18.6
2. Силовая подготовленность					
-поднимание (сед) и опускание	50	45	38	30	22

туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)					
3. Общая выносливость					
- бег 2000 м (мин., сек.)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	13.4	13.9	14.2	14.6	14.9
2. Силовая подготовленность					
- подтягивание на перекладине (количество паз)	13	11	9	7	5
3. Общая выносливость					
- бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.00	13.40	14.10	14.30

Таблица 2.

СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удов	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

*Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Перечень требований, контрольных заданий и их оценка в очках разрабатывается по каждому разделу с учетом профиля по специальности кафедрой физического воспитания.

Задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание и передвижение на лыжах) являются обязательными. Для оценки выполнения заданий могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений (см. приложения 1, 2).

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 задания (упражнения, теста) по данному разделу подготовки.

Итоговая аттестация студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Условием к допуску аттестации студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"), показанных в течение последнего семестра обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

Приложение 1.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках			
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)				
2. Плавание 50 м (мин., сек)				
3. Прыжки в длину с места (см)				
4. Прыжки в длину с разбега (см)				
5. Прыжки в высоту с разбега (см)				
6.Метание гранаты 500-700 г (м)				
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)				
Профессионально-прикладная подготовка				
5	4	3	2	1
1.25.00	26.30	27.00	28.30	30.00
2.42,0	46,0	50,0	57,0	б/вр
3.240	232	225	215	205
4.440	415	410	390	370
5.140	135	130	125	120
6.36	34	32	30	27
7.12	9	7	5	3

Упражнения и тесты разрабатываются комиссиями физического воспитания с учетом специальностей среднего профессионального образования.

Приложение 2.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Подтягивание на перекладине
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Плавание без учета времени — 50 м
8. Бег на лыжах без учета времени (2000, 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину
10. Прием и передача волейбольного мяча в паре или у сены.
11. Метание гранаты

* Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.