



*Обособленное структурное подразделение
«Волго-Каспийский морской рыбопромышленный колледж»
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
"Астраханский государственный технический университет"
Система менеджмента качества в области образования и воспитания сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

**19.02.10 Технология продукции общественного питания
(базовая подготовка)**

**Астрахань
2020**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (базовая подготовка) и на основании примерной программы Физическая культура для специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (базовая подготовка)

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго-Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ»

Разработчик:

ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго - Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ» (место работы)	преподаватель (занимаемая должность)	<i>Е.Л. Волкова</i> (инициалы, фамилия)
--	---	---

Эксперты от работодателя:

Кондитерский дом «Контраст»	управляющая	<i>Е.В.Иванча</i>
-----------------------------	-------------	--------------------------

ООО «Наша кухня»	главный технолог	<i>Р.А.Путилов</i>
------------------	------------------	---------------------------

ИП Устинов (место работы)	старший технолог (занимаемая должность)	<i>В.А.Чекушин</i> (инициалы, фамилия)
------------------------------	--	--

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физической культуры от «31» августа 2020 года, протокол № 1.

Председатель цикловой комиссии _____ / А.М. Жандугарова

Согласована и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2020 года

Заведующая отделением технологии и рыбного хозяйства _____ / А. С. Москаленко

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2020 года

Заместитель директора по учебной работе _____ / А.Ю. Кузьмин

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	23
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (базовая подготовка)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена : дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл.

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

Основной **целью** физического воспитания обучающегося является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
 - приобретение теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование средств, форм и методов обучения;
 - формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
 - воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
 - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
 - приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Рабочая программа дисциплины Физическая культура направлена на освоение знаний и умений, необходимых для развития общих компетенций ОК-2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК-6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. По окончании изучения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь**:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для самоопределения в физической культуре.

По окончании изучения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства;
- основы здорового образа жизни;
- основы физической культуры;
- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм;
- основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

1.4. Запланированное количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 341 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 162 часа;
теоретические занятия-2 час.
практических занятий – 148 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 162 часа;
консультации – 17 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	341
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
Практические занятия	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
Консультации	17
в том числе:	
написание реферата, разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; закрепление полученных навыков физических упражнений; совершенствование техники и легкоатлетических качеств; работа на тренажерах для развития мышц и выносливости; участие в соревнованиях; отработка техники спортивных игр; выполнение комплекса развивающих гимнастических упражнений; подбор продуктов питания, снаряжения, необходимых для туристического похода; составление комплекса упражнений для специалиста.	
<i>Аттестация (3, 4, 5, 6, 7,8 семестры) в форме дифференцированного зачета</i>	10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Роль физической культуры в развитии человека.		4	
	Роль физической культуры в развитии человека. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	2	1
	Самостоятельная работа: Выучить технику безопасности на занятиях физической культуры, подготовить реферат на тему: «Основные понятия физической культуры» ; «Влияние спорта на организм» ; «Техника безопасности при различных видах спорта».	2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		296	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем		8	
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Техника безопасности, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культуры и спортом.		
	Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	2	2
	Измерение параметров физического развития обучающихся. Измерение параметров физического развития обучающихся: рост, масса тела, окружность грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей. Оп-	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>ределение параметров функциональных состояния организма: артериального давления; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p> <p>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег на 60 м (девушки), бег 100 м (юноши); прыжок в длину с места, наклоны туловища вперед (девушкам), подтягивание (юноши), контрольный норматив 100 метров.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши).</p> <p>Самостоятельная работа: Развитие мышц живота(пресс) , рук(подтягивание). Развивать физические параметры на тренажерах. Бег с ускорением, прыжки. Бег в средне темпе на выносливость.</p>	2 2 2 8	2 2
Тема 1.2. Основы физической подготовки		10	
	<p>Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык.</p> <p>Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. Выполнение дыхательных, закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба, бег на открытом воздухе в прохладную погоду).</p>	2 2	3 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры).</p>	2	2
	<p>Занятия на тренажерах (работа с отягощениями). Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на силовых тренажерах.</p>	2	2
	<p>Оценка физической подготовленности по 12-минутному тесту К. Купера. Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа: Разработать комплекс упражнений утренней зарядки. Медленная быстрая ходьба, бег на открытом воздухе. Разработать комплекс упражнений физической паузы. Работа с отягощением на силовых тренажерах. Медленный бег на выносливость, и расстояние.</p>	10	
<p>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>		32	
	<p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег). Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. Легкоатлетические упражнения.</p>		
	<p>Ходьба. Ходьба обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии.</p>	2	2
	<p>Ходьба по пересеченной местности. Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий.</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. Отработка техники шаговой ходьбы на беговой дорожке при разных скоростях работы тренажера.	2	2
	Бег. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия.	2	2
	Специальные беговые упражнения. Выполнение физических упражнений, связанных с разминкой различных групп мышц для сдачи контрольных беговых нормативов. Бег на короткие и средние дистанции. Бег на 60, 100, 200, 500 и 1000 метров. Челночный бег 10х 10 метров. Эсафетный бег.	2	2
	Зачетное занятие	2	
	Особенности кроссовой подготовки. Отработка техники группового старта. Техника кроссовой подготовки. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.	2	2
	Кроссовый бег: девушки – 1000 м, юноши – 3 км. Отработка техники группового старта. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега при различных способах передвижения. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.	2	2
	Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего на руках, при помощи подручных средств с преодолением препятствий (с горы, в гору, водные препятствия, канатная переправа).	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Оздоровительное плавание. Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания.</p> <p>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания.</p>	2	2
	<p>Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Изучение спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног</p>	2	2
	<p>Отработка начального старта и плавания под водой. Отработка техники оказания помощи утопающему. Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние (отработка дыхания, работа рук и ног). Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему.</p>	2	2
	<p>Выполнение строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.</p>	2	2
	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.</p>	2	2
	<p>Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке. Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке.</p> <p>Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Групповые упражнения со скамейкой на слаженность работы в команде.</p>	2	2
	<p>Отжимание в упоре лежа на полу. Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий.</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине; подъемы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения на перекладине: перемахи. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения на перекладине: перемахи на время и количества упражнения. Висы и упоры.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа: Ходьба обычная, быстрая, строевая. Ходьба по пересеченной местности. Работа на тренажере беговая дорожка. Отработка техники бега. Гладкий бег на длинные дистанции. Выучить технику переноса пострадавшего. Развивать силу мышц плечевого пояса. Развивать силу мышц ног. Выполнять строевые упражнения, перестроения. Отработка техники выполнения упражнений с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</p>	32	
<p>Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>		14	
	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Формы и виды производственной физической культуры.</p>		
	<p>Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда.</p> <p>Тестирование с учетом профессиональной направленности: определение физической выносливости обучающихся с учетом медицинских параметров (пульс, давление и т.д.).</p>	2	2
	<p>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p> <p>Отработка техники физических упражнений на оценку слаженности действий и взаимопонимание.</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p> <p>Зачетное занятие</p>	2	2
	<p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений и упражнений для нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений: работа на гимнастических матах (подъем туловища, подъем ног); работа с гирями 16, 24 кг (толчек, рывок гири для юношей, подъем до груди в положении или наклона девушки).</p> <p>Разучивание и совершенствование комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхательная гимнастика.</p> <p>Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений. Совершенствование и подбор упражнений для нормализации веса и борьбы с вредными привычками. Работа на тренажерах.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа: Систематические занятия в секциях по видам спорта, групп ОФП. Выработка выносливости на тренажерах. Развитие комплекса дыхательной гимнастики. Развитие приемов ручного массажа. Развитие комплекса физических упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</p>	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.5. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств		38	
	<p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный.</p>		
	<p>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела в упоре лежа и лазание по канату. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, лазание по канату). Вис на перекладине на время.</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при отжимании на брусьях.</p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание на брусьях).</p>	2	2
	<p>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при подтягивании к перекладине и в висе.</p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе).</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела со скакалкой, штангой. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (напрыгивание и спрыгивание на низкий турник, прыжки через скакалку, приседание со штангой). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (напрыгивание и спрыгивание на низкий турник, прыжки через скакалку, приседание со штангой).</p>	2	2
	<p>Развитие быстроты: Бег в максимальном темпе. Отработка техники бега. Челночный бег 10х10. Бег 100 метров.</p>	2	2
	<p>Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции. Бег 200 метров</p>	2	2
	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места, высоту. Отработка техники выполнения прыжков в высоту, в длину с разбега. Прыжки в длину с места</p>	2	2
	<p>Отработка техники бега на длинные кроссовые дистанции. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Развитие выносливости: Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 минут. Бег 500 м-девушки, 1000 м-юноши. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м-девушки, 3000 м-юноши. Развитие гибкости.</p>	2	2
	<p>Развитие и совершенствование комплекса упражнений для развития подвижности суставов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров.</p>	2	2
	<p>Выполнение гимнастических, акробатических упражнений. Обучение группировке, перекатам, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа,</p>	2	2
	<p>стойка на руках у опоры или с помощью партнера.</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Развитие силы рук при метании мячей. Метание малых мячей в цель и на дальность.	2	2
	Дартс. Отработка отдельных элементов	2	2
	Зачетное занятие Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	2	
	Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Отработка техники передвижения с мячом и передачи. Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину. Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой.	2	2
	Отработка техники броска в корзину со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд.	2	2
	Отработка техники игры в защите и нападении. Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение.	2	2
	Совершенствование техники броска в кольцо. Отработка техники броска со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз.	2	2
	Волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники волейболиста. Совершенствование технической подготовки: техника нападения, защиты и тактической подготовки. Приемы игры в нападении и защиты. Правила игры и судейства.	2	2
	Совершенствование техники игры в волейбол. Подача, прием мяча. Отработка основных технических приемов. Выполнение верхней подачи, боковой подачи, прием мяча снизу, сверху.	2	2
	Совершенствование техники игры в настольный теннис. Нападающий удар, блокирование. Отработка техники подачи, приема мяча, нападающего удара.	2	2
	Самостоятельная работа. Работа с отягощениями силовых тренажеров .Работа мышц рук, работа на турнике. Развитие мышц ног и вистibuлярного аппарата. Отработка техники бега. Развитие комплекса упражнений для суставов. Развитие гимнастических и акробатических упражнений. Развитие силы рук при метании мячей. Развитие техники игры в баскетбол, бросок в корзину со штрафной линии. Развитие техники игры в волейбол, подача и прием мяча. Отбивание мяча на ракетке.	38	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.6. Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков		4	
	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Изучение профессиональной программы по специальности.. Прикладная значимость специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных теорий.		
	Разучивание, совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	2
	Разучивание и совершенствование упражнений для развития профессиональных качеств. Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке.	2	2
	Самостоятельная работа: Систематические занятия в секциях по всем видам спорта.	4	
Тема 1.7. Специальные двигательные умения и навыки		16	
	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; <i>развитие и совершенствование</i> статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий дзю-до.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.		
	<p>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий. Переползание: на четвереньках, на боку, по пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами). Прыжки через перекладину.</p> <p>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.)</p>	2	2
	<p>Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия. Разучивание умения обращаться с оружием.</p> <p>Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный</p> <p>Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия.</p> <p>Умение обращаться с оружием, и уметь применять на практике.</p>	2	2
	<p>Отработка основных приемов для самообороны. Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</p> <p>Упражнение в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину, перекаты. Разучивание приемов, применяемых в дзюдо, каратэ-до, айкидо и др.</p>	2	2
	Зачетное занятие.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Совершенствование выполнения комплекса упражнения утренней гимнастики. Закаливание и использованием природных факторов. Совершенствование приёмов самомассажа.	2	2
	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки.	2	2
	Разучивание и совершенствование выполнение упражнений с напряжением мышц. Упражнение с гантелями. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений. Работа с эспандером и на тренажёрах	2	2
	Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол Отработка техники броска в корзину со штрафной линии. Совершенствование техники игры. Броски в корзину со штрафной линии, отработка техники в защите и нападении .	2	2
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепления здоровья, развитие силы. Коррекции фигуры. Использования метода круговой тренировки.	2	2
	Самостоятельная работа: Развитие прикладных гимнастических упражнений, систематические занятия в секциях. Развития навыков самообороны. Развитие комплекса дыхательной гимнастики. Развитие комплекса физических упражнений. Работа на тренажерах. Развитие техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	16	
Тема 1.8. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура в системе образования. Основы спортивной тренировки. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студента.	20	
	Однодневный поход по реке Волга. Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выход-	6	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	ного дня и экскурсий.		
	Правила поведения на воде. Упражнения для проведения разминки , силовой выносливости, гибкости. Специальные упражнения на суши.	2	2
	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений направленных на физическое развитие и работоспособность. Разучивание комплекса физических упражнений.	2	2
	Плавание: девушки-50 метров; юноши-100 метров Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Отработка начального старта и плавание под водой. Отработка техники оказания помощи утопающему. Оздоровительное плавание. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.. Упражнение на суши. Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. Различными способами. Проплывание дистанций 50 и 100 метров.	10	10
	Самостоятельная работа Изучить технику безопасности. Подготовит провиант. Подготовить аптечку, продукты питания. Специальные упражнения на суши. Подготовить презентации на темы связанные со здоровым образом жизни, влиянием вредных привычек на физическое развитие и работоспособность. Изучить технику безопасности на воде. Специальные упражнения на воде. Развивать силы мышц ног.	20	
	Зачётное занятие. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	2	
Тема 1.9. Совершенствование общей и специальной профессионально- прикладной физической подготовки	Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.	10	
	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики . для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Физическая подготовка, направленная на совершенствование и развитие выносливости. «Кросс» Совершенствование техники бега. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега.	2	2
	Совершенствование бросков мяча на точность. (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнения с мячами (другие предметы разного диаметра). Ведение баскетбольного мяча. Упражнения с мячами и другие предметы разного диаметра. Броски мяча на точность.	2	2
	Броски мяча в кольцо. Отработка техники бросков в корзину со штрафной линии.	2	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол. Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой.	2	2
	Самостоятельная работа Утренняя гимнастика. Упражнения на выносливость, бег по пересечённой местности. Отработка техники бросков мяча. Броски по кольцу. Систематические занятия в секциях.	10	
	Зачетное занятие: Подготовка к сдаче контрольных нормативов		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в Спортивном зале (№ 302), открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковом тире

Технические средства обучения: музыкальный центр, инвентарь (секундомер, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, гимнастические маты, гимнастические снаряды), сеть интернет

Занятия проводятся на спортивном стадионе, на котором расположены: футбольное поле (60x40 м.), волейбольная площадка (18x9 м.), баскетбольная площадка (28x12м.), на территории стадиона имеется прыжковая яма для прыжков в длину, вокруг стадиона имеется асфальтированная беговая круговая дорожка (300 м.). Для подготовки и выполнения комплекса ГТО возведена армейская полоса препятствий.

Тир для стрельбы из пневматической винтовки на три бойницы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Завьялова. Т. А [и др.] ; под ред. Шивринской. С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, (ЭБС Юрайт),2018.-268 с.
2. Шивринской.С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. (ЭБС Юрайт),2017.-247 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, (ЭБС Юрайт),2018.-265 с.
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018, (ЭБС Юрайт),2018.-225 с.
5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018, (ЭБС Юрайт),2018.-232 с.
6. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж. Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2016 г.-346 с.

Интернет ресурсы

1. [http:// www.sport.ru/](http://www.sport.ru/)
2. [http:// futbol.ru/](http://futbol.ru/)
3. [http:// championat.ru/](http://championat.ru/)

4. <http://RФPL.ru/>
5. <http://sportRBL.ru/>

3.3. Активные и интерактивные методы: Игровые методы.

3.4. Рекомендации по реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.4.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления обучающегося дисциплина (профессиональный модуль) реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей); обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, размещение на портале ОСП необходимых материалов для теоретической подготовки, для лабораторных работ, материалов для самопроверки знаний (компетенций) и подготовки к контролю знаний по разделам дисциплины (профессионального модуля), другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине (профессиональному модулю).

3.4.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины (профессионального модуля) на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с другими обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

3.4.3. Доведение информации до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Все локальные нормативные акты ОСП «ВКМРПК» по вопросам реализации дисциплин (профессиональных модулей) доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

3.4.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена, проводимого в письменной форме увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для самоопределения в физической культуре.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы и здорового образа жизни;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы физической культуры;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего и итогового контроля производится в соответствии с системой оценки решения задач, ответов на вопросы, выполнения заданий:

Без ошибок - отлично

Не более 2х неточностей/ошибок - хорошо

3-4 незначительные ошибки/неточности - удовлетворительно

Более 4х ошибок - неудовлетворительно

Контрольные тесты
для оценки подготовленности обучающихся
основной медицинской группы

Вид упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5
	Д	18,8	18,3	17,3	18,3	17,3	17,0	17,8	17,0	16,2
Бег 3000 м	Ю	16,20	15,50	15,40	16,10	15,40	14,00	15,00	14,00	13,00
Бег 2000 м	Д	13,00	12,30	12,00	12,30	12,00	11,00	11,30	11,00	10,30
Марш-бросок 5000 м	Ю	38,00	36,60	34,00	36,00	34,00	32,00	34,00	32,00	30,00
Марш-бросок 3000 м	Д	27,00	25,00	23,00	25,00	23,00	21,00	23,00	21,00	19,00
Бег 1000 м	Ю	4,15	4,05	3,50	4,05	3,50	3,35	4,00	3,35	3,20
Бег 500 м	Д	2,15	2,10	2,05	2,10	2,05	2,00	2,10	2,00	1,50
Прыжки в длину с места	Ю	2,05	2,10	2,15	2,10	2,15	2,35	2,15	2,35	2,45
	Д	1,40	1,45	1,65	1,45	1,65	1,80	1,50	1,70	1,85
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,50	3,70	3,90	3,70	3,90	4,20	4,00	4,20	4,00
	Д	2,40	2,60	3,00	2,70	3,00	3,20	3,00	3,20	3,45
Прыжки в высоту с разбега	Ю	1,20	1,25	1,30	1,25	1,30	1,35	1,30	1,35	1,40
	Д	90	95	100	95	100	105	100	105	110
Подъем перево- ротом	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Подтягивание	Ю	6	8	10	7	9	11	8	10	12
Поднимание туловища	Ю	25	30	35	30	35	40	30	40	50
	Д	15	20	25	20	25	35	30	35	40
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	8	9	8	9	10	9	10	12
Лазание по канату	Ю	1\2 ка- нат	С пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	Увер с пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	На ру- ках	На ру- ках с угорм
Плавание 50 м		1,00	0,50	0,45	0,55	0,45	0,40			
Плавание 100 м		2,20	2,10	1,50	2,10	1,55	1,45			
Гребля на ялах		<ol style="list-style-type: none"> 1. освоение техники гребли; 2. выполнение команд; 3. прохождение контрольной дистанции за время 								

Контрольные тесты
для оценки подготовленности обучающихся основной медицинской группы

Вид упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5
	Д	18,8	18,3	17,3	18,3	17,3	17,0	17,8	17,0	16,2
Бег 3000 м Бег 2000 м	Ю	16,20	15,50	15,40	16,10	15,40	14,00	15,00	14,00	13,00
	Д	13,00	12,30	12,00	12,30	12,00	11,00	11,30	11,00	10,30
Марш – бросок 5000 м Марш – бросок 3000 м	Ю	38,00	36,00	34,00	36,00	34,00	32,00	34,00	32,00	30,00
	Д	37,00	25,00	23,00	25,00	23,00	21,00	23,00	21,00	19,00
Бег 1000 м Бег 500 м	Ю	4,15	4,05	3,50	4,05	3,50	3,35	4,00	3,35	3,20
	Д	2,15	2,10	2,05	2,10	2,05	2,00	2,10	2,00	1,50
Прыжки в длину с места	Ю	2,05	2,10	2,15	2,10	2,15	2,35	2,15	2,35	2,45
	Д	1,40	1,45	1,65	1,45	1,65	1,80	1,50	1,70	1,85
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,50	3,70	3,90	3,70	3,90	4,20	4,00	4,20	4,40
	Д	2,40	2,60	3,00	2,70	3,00	3,20	3,00	3,20	3,45
Прыжки в высоту с разбега	Ю	1,20	1,25	1,30	1,25	1,30	1,35	1,30	1,35	1,40
	Д	90	95	100	95	100	105	100	105	110
Подъем переворотом	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Подтягивание	Ю	6	8	10	7	9	11	8	10	12
Поднимание туловища	Ю	25	30	35	30	35	40	30	40	50
	Д	15	20	25	20	25	35	30	35	40
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	8	9	8	9	10	9	10	12
Лазание по канату	Ю	½ каната	с пом. рук и ног	на руках	с пом. рук и ног	увер. с пом. рук и ног	на руках	с пом. рук и ног	на руках	на руках с углом
Плавание		освоение техники плавания кролем			освоение техники задержки дыхания			прохождение контрольной дистанции на время		

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

2 курс

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину, подбор, ведение, передача мяча партнеру – техника выполнения.
2. Штрафные броски:
из 5 бросков 1 попадания – оценка «3»
2 попадания – оценка «4»
3 попадания – оценка «5».

3 курс

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину с попаданием.
2. Штрафные броски:
из 10 бросков 2 попадания – оценка «3»
3 попадания – оценка «4»
4 попадания – оценка «5».

4-5 курс

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Штрафные броски:
из 10 бросков 3 попадания – оценка «3»
4 попадания – оценка «4»
5 попаданий – оценка «5».

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

2 курс

1. Передача и прием мяча сверху, снизу в парах (техника выполнения).
2. Подача через сетку:
из 5 подач 1 подача – оценка «3»
2 подачи – оценка «4»
3 подачи – оценка «5»
3. Пас над собой (10 раз).

3 курс

1. Пас над собой в зоне круга баскетбольной площадки 10 раз.
2. Подачи в зоны противника:
из 5 подач 1 правильная – оценка «3»
2 правильные – оценка «4»
3 правильные – оценка «5»
3. Техника нападающего удара.

4-5 курс

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Подачи верхние и нижние в зоны противника:

из 5 подач 2 правильные – оценка «3»
3 правильные – оценка «4»
4 правильные – оценка «5»

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

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание граната (юноши).