

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея

«МАЙКОПСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ



Зам. директора по УР

З.Г. Патокова

08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(48 ч.)

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

08.01.28 Мастер отделочных, строительных и декоративных работ

Уровень программы: базовый

Форма обучения: очная

Профиль получаемого образования: технологический

Объем программы: 48 часов аудиторных занятий

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Майкоп

2023

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) 08.01.28 Мастер отделочных, строительных и декоративных работ, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 10 января 2018 № 2 (далее ФГОС СПО).

Разработчики:

№ п/п	ФИО	Звание, квалификационная категория, ученая степень	Должность
1.	Совбаков Джумальдин Зелимханович	Заслуженный работник профтехобразования России	Руководитель Ф.В.
2.	Клочкова Александра Павловна	-	преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании МК общественно-экономического профиля

протокол № 1 от «28» 08 2023 г.

председатель МК  / М.Ю. Кат

СОГЛАСОВАНО

на заседании Методического совета

протокол № 1 от «29» 08 2023 г.

председатель МС  /З.Г. Патокова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4-5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6-9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 10-11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 12-13
5.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	стр. 14-19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС по профессиям СПО.

СГ.04 «Физическая культура» является учебной дисциплиной социально-гуманитарного цикла.

1.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа по «Физической культуре» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Дисциплина способствует формированию следующих общих компетенций (ОК)

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

В рамках дисциплины формируются личностные результаты воспитания:

ЛР 1 - Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, потребность в физическом совершенствовании; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

ЛР 2 – Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 4 – Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 – Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 – Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 8 – Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

«Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 72 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 48 часа (лекций 6 час и 46 часов практических занятий);

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 24 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Структура и объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	72
в том числе.:	
1. Основное содержание	48
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	46
2. Профессионально-ориентированное содержание	
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	8
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	24
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» 2 – курс 48 часов

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	№ занятия	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.	Научно – методические основы формирования физической культуры и личности.		2	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.
Тема 1.1	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1-2		
Раздел 2.	Легкая атлетика		12	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.
Тема 2.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3-4	2	
Тема 2.2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.3	Предупреждение травматизма.	5-6	2	
Тема 2.4	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	7-10	4	

Тема 2.5	Прыжки. Метание гранаты.	11-112	2	
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.7	Элементы из легкой атлетики в профессии	13-14	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		8	
	Написание реферата по теме: «Прыжки в длину с разбега».			
	Написание реферата по теме: «Техника бега по пересечённой местности»			
	Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»			
	Самостоятельные занятия легкой атлетикой			
	Самостоятельные занятия бегом			
	Самостоятельные занятия прыжками			
	Самостоятельные занятия метанием мяча			
	Самостоятельные занятия спортивной ходьбой			
Раздел 3.	Волейбол		16	
Тема 3.1	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу	15-16	2	
Тема 3.2	Прием и передача мяча.	17-20	4	
Тема 3.3	Подачи	21-24	4	
Тема 3.4	Нападающий удар.	25-26	2	
Тема 3.5	Блокирование мяча.	27-28	2	
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 3.6	Элементы и упражнения из раздела волейбола в профессии	29-30	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		8	
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях по волейболу»			
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол			
	Изучение правил игры и соревнований в волейбол			

ЛР 1-8
ОК 4,6,8.

	Совершенствование техники приема и передачи мяча			
	Совершенствование техники верхних и нижних передач.			
	Совершенствование техники нападающего удара.			
Раздел 5	Баскетбол		16	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.
Тема 5.1	Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу	31-32	2	
Тема 5.2	Ведение мяча.	33-36	4	
Тема 5.3	Ловля и передача мяча	37-38	2	
Тема 5.4	Броски мяча в корзину. Тактика и техника в баскетболе.	39-44	6	
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 5.6	Элементы баскетбола в профессии.	45-46	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		8	
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол)»			
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол			
	Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Изучение жестов судьи в баскетболе			
	Совершенствование техники ведения мяча и броска мяча			
	Совершенствование тактики свободного нападения.			
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол			
Тема 6.6	Кросс 3000 м. (юноши) 2000 м. (девушки). Учебно-контрольная игра в футбол. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	46-48	2	
ИТОГО			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и плоскостной спортивной площадки (стадиона), оборудованных в соответствии с нормативными требованиями.

Оборудование спортивного зала:

- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для игры в баскетбол;
- оборудование для занятий спортивной гимнастикой.

Оборудование плоскостной площадки (стадиона):

- наличие оборудованного сектора для прыжков в длину с разбега;
- наличие оборудованного сектора для занятий бегом;
- оборудованная площадка для игры в футбол;
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для занятий общефизической подготовкой.

Наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- мелкий спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336
4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / автор- составитель: Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; Кемеровский государственный институт культуры. - Кемерово: КемГИК, 2019. - 99 с.
5. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-наДону: ЮФУ, 2012. - 118 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
5. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.- 93 с.
6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с 7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

3.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения предмета

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа <http://firuk.net/sportbook/>
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.fismag.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645)</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнений - Участие в соревнованиях
<p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнений - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнений - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнений - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы

<p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнениях - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
<p>- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578)</p>	<p>оценка оформления проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнениях - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
<p>- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578)</p>	<p>оценка результатов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнениях - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

08.01.28 Мастер отделочных, строительных и декоративных работ

Уровень программы базовый

Форма обучения очная

Профиль получаемого образования: технологический

Объем программы: 48 часа аудиторных занятий

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СПО.....стр. 27-13
2. Фонд оценочных средств по СГ.04 Физическая культура.....стр. 14-19

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ФГОС СПО

Дисциплина способствует формированию следующих общих компетенций (ОК)

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

В рамках дисциплины формируются личностные результаты воспитания:

ЛР 1 - Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 2 – Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 4 – Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 – Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 – Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 8 – Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен в виде междисциплинарных заданий, направленных на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, а также на создание условий для формирования ОК у обучающихся посредством текущего контроля и промежуточной аттестации. ФОС разработан с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательного предмета

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» и профессиональной направленности образовательной программы по профессии.

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, ОК,)	Варианты междисциплинарных заданий
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		
Тема 2.9 Развитие общей выносливости.	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.	1.Сдача норматива кросс 3000 метров-(юноши) 2. 2000метров-(девушки).
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1 Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.	1.Сдача норматива приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Учебно-контрольная игра.

Раздел 4. Настольный теннис		
Тема 4.1 Развитие общей выносливости. Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис.	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.	1.Подача мяча (короткая). 2.Подача мяча (длинная). 3. Учебно-контрольная игра.
Раздел 5 Баскетбол		
Тема 5.1 Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.	1. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. 2. Сдача норматива (броски мяча в корзину со штрафной линии) 3. Учебно-контрольная игра.
Раздел 6. Гимнастика.		
Тема 6.10 Развитие общей выносливости.	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.	1.Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.
Раздел 7. Футбол и легкая атлетика		
Тема 7.1 Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы. Учебная игра.	ЛР 1-8 ОК 4,6,8.	1. Кросс 3000 м. (юноши) 2. 2000 м. (девушки). 3. Учебно-контрольная игра в футбол.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	14,30
2. Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,20	3,30
3. Бег на 400 м (мин, с)	1,10	1,20	1,30
4. Бег на 200 м (с)	29.0	31.0	33.0
5. Бег на 100 м (с)	13.6	14.0	14.4
6. Прыжок в длину с места в (см)	230	210	190
7. Силовой тест подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	9
8. Метание гранаты (м, см)	34	32	30
9. Прием и передача мяча над собой (кол. раз на технику)	10	10	10
10. Подачи по зонам (из 10 подач попасть по зонам)	5	4	3
11. Ведение мяча два шага и бросок в корзину (слева и справа), даётся по три попытки оценка по технике выполнения.			
12. Штрафные броски в корзину (кол. раз из 10 бросков)	5	4	3

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,30	12,30	13,40
2. Бег 800 м (мин, с)	3,50	4,00	4,10
3. Бег 400 м (мин, с)	1,30	1,40	1,50
4. Бег 200 м (с)	34.0	36.0	38.0
5. Бег 100 м (с)	17.0	17.2	17.6
6. Метание гранаты (м, см)	20	18	16
7. Прием и передача мяча над собой (к. раз на технику)	10	10	10
8. Подачи по зонам (из 10 подач попасть по зонам)	5	4	3
9. Штрафные броски в корзину (к. раз из 10 бросков)	5	4	3
10. Ведение мяча два шага и бросок в корзину (слева и справа), даётся по три попытки оценка по технике выполнения.			
11. Прыжки в длину с места (см)	180	160	140

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.