

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 12.10.2021 14:57:55
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение № 9.3.19.
к ППСЗ по специальности 23.02.01
Организация перевозок и управление на
транспорте (по видам)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (для железнодорожного транспорта).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

1.3.1 В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

уметь:

- Выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - плавание — 50 м (без учета времени);
бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

знать:

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в соответствии с учебным планом:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППСЗ;
- самостоятельной работы студента - 168 часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППСЗ за счет внеаудиторных занятий в спортивных секциях филиала и (или) спортивных клубах г. Саратова (сп. 7.9 ФГОС СПО).

Самостоятельная работа в секциях филиала проводится во внеурочное время, за сеткой основного расписания. Перечень и расписание работы кружков доводится до сведения студентов не позднее 1 сентября текущего учебного года.

Списки участников секций формируются руководителями секций под руководством руководителя физического воспитания. Так же учитываются студенты – участники городских спортивных кружков, секций и клубов.

1 курс максимальная нагрузка 160 часов, обязательная 80 часов, самостоятельная 80 часов.

2 курс максимальная нагрузка 120 часов, обязательная 60 часов, самостоятельная 60 часов.

3 курс максимальная нагрузка 56 часов, обязательная 28 часов, самостоятельная 28 часов.

1.5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

Виды, перечень и содержание внеаудиторной самостоятельной работы установлены преподавателем самостоятельно с учетом мнения студентов.

Объем времени, запланированный на каждый из видов внеаудиторной самостоятельной работы соответствует ее трудоемкости.

Для выполнения студентами запланированных видов внеаудиторной самостоятельной работы имеется следующее учебно – методическое обеспечение:

1. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (общие рекомендации).
2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: настольный теннис).
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: футбол, мини-футбол).
4. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: волейбол).

1.6 Перечень используемых методов обучения:

1.6.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

1.6.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

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

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| Практическое обучение (практические занятия) | 166 |
| лекции | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | |
| <p>В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 1, 3 и 5 семестра является «зачёт».</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 1, 3 и 5 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года;</p> <p>В конце 1, 3 и 5 семестра.</p> <p>Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в 2, 4 и 6 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 2, 4 и 6 семестра).</p> | |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(заочное отделение)

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| в том числе: | |
| Практическое обучение (практические занятия) | |
| обзорные установочные лекции | 4 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 332 |
| в том числе: | |
| Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> | | 2 | |
| <p>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> | 2 | 2-3 |

| | | | |
|---|---|----|-----|
| | | | |
| Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 30 | |
| Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | 8 | 2-3 |
| | Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. | 2 | |
| | Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение. | 2 | |
| | Кроссовый бег. Бег на различных участках. | 2 | |
| | Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши. | 2 | |
| Тема 2.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину. | 2 | |
| | Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины. | 2 | |
| | Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра. | 2 | |

| | | | |
|--|--|--|-----|
| | Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра. | 2 | |
| Тема 2.3 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 8 | 2-3 |
| | Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. | 2 | |
| | Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. | 2 | |
| | Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом. | 2 | |
| | Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса. | 2 | |
| Тема 2.4 Настольный теннис | Содержание учебного материала | 4 | 2-3 |
| | Игра накатом слева. Игра накатом справа. Двухсторонняя игра накатом. | 2 | |
| | Игра подставкой слева. Игра подставкой справа. Двухсторонняя игра. | 2 | |
| Зачет | 2 | | |
| | Всего за 1 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка практические занятия самостоятельная работа | 64 32 30 32 | |

| | | | |
|--|---|----|-----|
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 48 | |
| Тема 2.5 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 4 | 2-3 |
| | Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный. | 2 | |
| | Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к поперенным и обратно. | 2 | |
| Тема 2.6 Волейбол | Содержание учебного материала | 18 | 2-3 |
| | Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях на месте и в движении. | 2 | |
| | Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. | 2 | |
| | Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. | 2 | |
| | Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.). | 2 | |

| | | | |
|--|---|----|-----|
| | Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх | 2 | |
| | Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх | 2 | |
| | Тактика игры в нападении. Выбор места игрокам для получения мяча. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Контрольный урок. Поддача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом. | 2 | |
| Тема 2.7 Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 12 | 2-3 |
| | Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры. | 2 | |
| | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. | 2 | |
| | Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры. | 2 | |
| | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры. | 2 | |
| | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры. | 2 | |
| | Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры. | 2 | |
| Тема 2.8 Легкая атлетика. | Содержание учебного материала | 4 | |

| | | | |
|--|---|----|-----|
| Спринт. | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. | 2 | |
| | Контрольный тест. Бег на 100 м. | 2 | |
| Тема 2.9 Футбол | Содержание учебного материала | 8 | 2-3 |
| | Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. | 2 | |
| | Техника игры в защите. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. | 2 | |
| | Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. | 2 | |
| | Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков. | 2 | |
| | Дифференцированный зачет. | 2 | 2-3 |
| Всего за 2 семестр: максимальная нагрузка | | 96 | |
| обязательная нагрузка | | 48 | |
| практические занятия | | 48 | |
| самостоятельная работа | | 48 | |

2 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 28 | |
| Тема 1.1 Лёгкая атлетика. Кроссовый бег. | Содержание учебного материала | 6 | 2-3 |
| | Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. | 2 | |
| | Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м. | 2 | |
| | Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м. | 2 | |
| Тема 1.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | 8 | 2-3 |
| | Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии. | 2 | |
| | Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. | 2 | |
| | Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|-----|
| | | | |
| | Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| Тема 1.3 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 8 | 2-3 |
| | Техника выполнения упражнений на тренажёрах. | 2 | |
| | Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга. | 2 | |
| | Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения. | 2 | |
| | Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса | 2 | |
| Тема 1.4 Настольный теннис | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Игра подрезкой слева, справа. | 2 | |
| | Тактика игры против подрезки. | 2 | |
| | Зачет. | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------------------|--|
| | Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка практические занятия самостоятельная работа | 56 28 28 28 | |
|--|--|----------------------|--|

| | | | |
|--|--|----|-----|
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 32 | |
| Тема 1.5 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 2 | 2-3 |
| | Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника подъемов: лесенкой, елочкой. Техника спусков: в основной, высокой и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах. | 2 | |
| Тема 1.6 Волейбол | Содержание учебного материала | 14 | 2-3 |
| | Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. | 2 | |
| | Техника игры в защите. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|-----|
| | | | |
| | Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). | 2 | |
| | Техника игры в нападении. Поддача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам. | 2 | |
| | Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Судейство в учебных и командных играх. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. | 2 | |
| | Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Контрольный урок. Поддача мяча. | 2 | |
| Тема 1.7 Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 8 | 2-3 |
| | Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры. | 2 | |
| | Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры. | 2 | |
| | Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры. | 2 | |
| | Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры. | 2 | |
| Тема 1.8 Футбол | Содержание учебного материала | 4 | 2-3 |
| | Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |

| | | | |
|---|---|----|-----|
| | Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| Тема 1.9 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП) | Содержание учебного материала | 2 | 2-3 |
| | Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление полосы препятствий на время. | 2 | |
| | Дифференцированный зачет. | 2 | |
| Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка | | 64 | |
| обязательная нагрузка | | 32 | |
| практические занятия | | 32 | |
| самостоятельная работа | | 32 | |

3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 4 | |
| Тема 1.1 Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 2 | 2-3 |
| | Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание. | 2 | |
| | Зачет. | 2 | |
| Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка | | 8 | |
| обязательная нагрузка | | 4 | |
| практические занятия | | 4 | |
| самостоятельная работа | | 4 | |

| | | | |
|--|--|----|--|
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 24 | |
|--|--|----|--|

| | | | |
|--|--|----|-----|
| Тема 1.3 Волейбол | Содержание учебного материала | 10 | 2-3 |
| | Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Поддачи по зонам. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| | Тактика игры в защите и нападении. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх. | 2 | |
| Тема 1.4 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 8 | 2-3 |
| | Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы. | 2 | |
| | Развитие силовой выносливости при работе на тренажерах и с отягощениями. | 2 | |
| | Контрольный урок. Тест по подтягиванию. | 2 | |
| | Развитие силы в упражнениях с отягощениями. | 2 | |
| Тема 1.8 Профессионально- | Содержание учебного материала | 2 | 2-3 |

| | | | |
|--|--|----|-----|
| прикладная физическая подготовка (ППФП) | Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы. | 2 | |
| Тема 1.9 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП) | Содержание учебного материала | 2 | 2-3 |
| | Строевая подготовка. Прохождение полосы препятствий на время. | 2 | |
| | Дифференцированный зачет. | 2 | |
| Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка | | 48 | |
| обязательная нагрузка | | 24 | |
| практические занятия | | 24 | |
| самостоятельная работа | | 24 | |

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (заочное отделение)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> | | 4 | |
| <p>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.</p> | 4 | 2-3 |

| | | | |
|---|--|-----|-----|
| | <p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | | |
| <p>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p> | | 332 | |
| <p>Тема 2.1 Лёгкая атлетика.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег.</p> <p>Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.</p> <p>Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> | | 2-3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта. | 72 | |

| | | | |
|--|---|--|-----|
| | | | |
| <p style="text-align: center;">Тема 2.2 Спортивные игры</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | | |
| | <p>Волейбол. Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая.</p> <p>Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.</p> <p>Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Тактика судейства в учебных и командных играх.</p> <p>Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении.</p> <p>Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.</p> | | 2-3 |

| | | | |
|--|---|-----|-----|
| | <p>Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.</p> <p>Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 152 | |
| <p>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика</p> | Содержание учебного материала | | 2-3 |
| | <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 48 | |
| Тема 2.4 | Содержание учебного материала | | 2-3 |

| | | | | |
|---|---|---------------------------------------|-----|--|
| Лыжная подготовка | <p>Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Специальные и подводящие упражнения.</p> <p>Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении.</p> <p>Техника передвижения на лыжах: переменный 2-шажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.</p> <p>Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Техника подъемов: скользящим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Техника спусков: лесенкой, в основной, высокой и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах</p> | | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 20 | | |
| <p>Тема 2.5</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> | Содержание учебного материала | | 2-3 | |
| | <p>Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).</p> <p>Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение).</p> | | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 28 | | |
| <p>Тема 2.6</p> <p>Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)</p> | Содержание учебного материала | | 2-3 | |
| | <p>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.</p> <p>Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> | | | |
| | <p>1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.</p> | 12 | | |
| | | Всего: максимальная нагрузка | 336 | |
| | | обязательная нагрузка | 336 | |
| | | обзорные, установочные занятия | 4 | |
| | | самостоятельная работа | 332 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, в спортивном зале №2, спортивном зале №3, стадион широкого профиля.

Оборудование тренажёрного зала:

1. Стол рабочий – 1 шт.
2. Стул – 2 шт.
3. Беговая дорожка JKEHER JK 7300 – 2 шт.
4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
5. Велотренажер JKEHER 3920 – 2 шт.
6. Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт.
7. Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки – 10 пар).
8. Голень машина (сидя) – 1 шт.
9. Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт.
10. Робот для настольного тенниса Donic goborong 2040 – 1 шт.
11. Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт.
12. Стол для настольного тенниса – 3 шт.
13. Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт.
14. Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.
15. Тренажёр профессиональный для прессы – 1 шт.
16. Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт.
17. Штанга тренировочная – 3 шт.
18. Гриф изогнутый – 2 шт.
19. Зеркало – 3 шт.
20. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.
21. Мяч для настольного тенниса – 20 шт.
22. Скамейка – 5 шт.
23. Шведская стенка – 4 шт.
24. Турник – 2 шт.
25. Маты – 10 шт.
26. Обручи – 4 шт.

Оборудование спортивного зала №2:

1. Баскетбольные мячи – 10 шт.
2. Волейбольные мячи – 10 шт.
3. Щиты баскетбольные – 2 шт.
4. Корзины баскетбольные – 2 шт.
5. Сетки баскетбольные – 2 шт.
6. Сетка волейбольная – 1 шт.
7. Стойки волейбольные – 2 шт.
8. Антенны волейбольные – 2 шт.
9. Скамейки – 8 шт.

Оборудование спортивного зала №3:

1. Мячи баскетбольные – 4 шт.
2. Мячи волейбольные – 10 шт.
3. Мячи футбольные – 10 шт.
4. Щиты баскетбольные – 2 шт.
5. Корзины баскетбольные – 2 шт.
6. Сетки баскетбольные – 2 шт.
7. Сетка волейбольная – 1 шт.
8. Стойки волейбольные – 2 шт.
9. Антенны волейбольные – 2 шт.
10. Скамейки – 6 шт.
11. Ворота футбольные – 2 шт.
12. Скалодром – 1 шт.

Оборудование стадиона широкого профиля:

1. Полоса препятствий.
2. Мини футбольная площадка.
3. Сектор для прыжков в длину с места.
4. Сектор для бега на короткие дистанции.
5. Сектор для бега на длинные дистанции.

Технические средства обучения:

1. Компьютер.
2. Фотоаппарат.
3. Видеокамера.
4. Принтер.

3.2 Информационное обеспечение обучения:

3.2.1 Основные источники:

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

3.2.2 Дополнительные источники:

Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

Интернет – ресурсы:

Спорт для всех
<http://ru-sports.com/sports> Спортивные дисциплины.

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области
<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

Дистанционное обучение осуществляется посредством образовательных платформ:

1. ZOOM.RU
2. Moodle (сайт СТЖТ, ИОС.) Режим доступа: <https://sdo.stgt.site/>

3.3 Программа обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура осуществляется в соответствии с учебным планом.

Видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года;

В конце 3, 5 и 7 семестра.

Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра).

Критерием успешности освоения учебного материала обучающегося является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения | Наименование тем |
|--|-------------------------------|---|--|
| Умения, знания | ОК | | |
| Раздел I | | | |
| Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | |
| <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <p>Ок 2 Ок 3 Ок 6</p> | <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> | <p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p> |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения | Наименование тем |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------|
| Умения, знания | ОК | | |
| Раздел II Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | |
| <p><i>Уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам</p> <p><i>Знать:</i></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p> | <p>Ок 2</p> <p>Ок 3</p> <p>Ок 6</p> | <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p>Контрольный тест.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> | Лёгкая атлетика |
| | | <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> | Атлетическая гимнастика |
| | | <p>Оценка техники базовых элементов: броски в кольцо, ведение 2 шага бросок.</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> | Баскетбол |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения | Наименование тем |
|--|----|--|---|
| Умения, знания | ОК | | |
| | | Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. | Лыжная подготовка |
| | | Оценка техники базовых элементов: Верхняя передача, подача мяча. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. | Волейбол |
| | | Контрольные тесты. | Общая физическая подготовка |
| | | Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе. | Настольный теннис |
| | | Контрольный тест. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) |
| | | Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. | Футбол |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения | Наименование тем |
|--|-----------|--|--|
| <i>Умения, знания</i> | <i>ОК</i> | | |
| | | Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. | Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП) |

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В 3, 5 И 7 СЕМЕСТРЕ

| № п/п | Контрольное упражнение (тест) |
|------------------|--|
| 1 | Прыжки в длину с места, см |
| 2 | Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки) |
| 3 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| № | Вид упражнения | Оценка | юноши | | | девушки | | |
|---|---|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | | | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 5 | 13,9 | 13,5 | 13,3 | 16,7 | 16,3 | 16,0 |
| | | 4 | 14,5 | 14,1 | 13,9 | 17,7 | 17,3 | 17,0 |
| | | 3 | 15,0 | 14,8 | 14,5 | 18,7 | 18,3 | 18,0 |
| 2 | Кросс 500 м. дев. 1000м. юн. (мин. сек.) | 5 | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 1,57 | 1,54 | 1,52 |
| | | 4 | 3,55 | 3,45 | 3,40 | 2,12 | 2,10 | 2,00 |
| | | 3 | 4,20 | 4,15 | 4,00 | 2,25 | 2,20 | 2,15 |
| 3 | Кросс 2000 м. дев. 3000 м. юн. (мин. сек.) | 5 | 13,30 | 13,00 | 12,30 | 11,00 | 10,40 | 10,30 |
| | | 4 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 11,40 | 11,20 | 11,10 |
| | | 3 | 15,30 | 15,00 | 14,30 | 12,20 | 12,10 | 12,00 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 235 | 242 | 250 | 178 | 183 | 180 |
| | | 4 | 220 | 230 | 235 | 165 | 170 | 168 |
| | | 3 | 205 | 210 | 215 | 150 | 152 | 151 |
| 5 | Отжимание кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки) | 5 | 40 | 45 | 48 | 22 | 24 | 25 |
| | | 4 | 33 | 37 | 40 | 18 | 19 | 21 |
| | | 3 | 25 | 28 | 30 | 14 | 15 | 16 |
| 6 | Упражнение на мышцы брюш- ного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз) | 5 | 45 | 48 | 50 | 22 | 24 | 26 |
| | | 4 | 38 | 42 | 44 | 18 | 20 | 22 |
| | | 3 | 33 | 36 | 38 | 16 | 18 | 20 |
| 7 | Подтягивание: кол-во раз | 5 | 12 | 14 | 15 | 24 | 28 | 32 |
| | | 4 | 10 | 12 | 13 | 20 | 24 | 28 |
| | | 3 | 8 | 9 | 10 | 16 | 20 | 24 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Волейбол

1 курс

1. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.) – количество передач каждый.

Юноши

Девушки

«5» – 16-20 передач

«5» – 12-15 передач

«4» - 11-15 передач

«4» – 8-11 передач

«3» – 1-2 передач

«3» – 5-7 передач

2. Подача мяча. Юноши - сверху; девушки любым способом.

Юноши

Девушки

«5» – 5 из 5

«5» – 4-5 из 5

«4» - 3-4 из 5

«4» – 2-3 из 5

«3» – 1-2 из 5

«3» – 1 из 5

2-3 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой; уметь выполнять нападающие удары и блокирование;

Баскетбол

1 курс

1. Ведение мяча с 2-х шажным ритмом и броском по кольцу (10 попыток – 5 справа +5 слева)

«5» – 6 попаданий и более

«4»- 4-5 попаданий

«3» – 2-3 попаданий

2. Броски со штрафной линии (10 бросков)

юноши – «5» – 60%; «4» – 40%; «3» – 20%

девушки – «5» – 50%; «4» – 30%; «3» – 10%

2-3 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре взаимодействие с партнерами по команде.

Футбол

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре своё взаимодействие с командой.

Настольный теннис

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе.
3. Продемонстрировать парную игру.