

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Буряк Лилиана Георгиевна

Должность: Директор

Дата подписания: 02.12.2024 16:28:33

Уникальный программный ключ:

09ca00e330a92db0da80d03297824e0dfd209960

Министерство образования Камчатского края

Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение

«КАМЧАТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

(КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»)

Рабочая программа дисциплины

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 .№ 508

Организация-разработчик: КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум».

Разработчик: Семёнова Т.Г.-преподаватель физической культуры

РЕКОМЕНДОВАНО

Цикловой комиссией гуманитарных дисциплин
физической культуры и ОБЖ
протокол № 1
от «10» сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
протокол № 1
от «17» сентября 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	6
2.2. Содержание дисциплины	7
2.3. Курсовой проект (работа)	Ошибка! Закладка не определена.
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Материально-техническое обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	Ошибка! Закладка не определена.
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ....	Ошибка! Закладка не определена.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ПССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общепрофессиональных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Содержание программы учебной дисциплины 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 жизненнозначимых 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.

Содержание программы учебной дисциплины направлено на достижение следующих задач:

– выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;

– выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации;

– применение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

– преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнение приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе	122
практические занятия	122
Самостоятельная работа учащегося: выполнение различного рода письменных заданий (презентаций, конспекта, словаря основных понятий темы и др.) в соответствии с планами практических занятий	122
подготовка презентации по теме	36
оформление понятийного словаря	8
подготовка сообщения	16
подготовка реферата по теме	32
разработка комплекса упражнений	16
подготовка индивидуальных заданий	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Содержание дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел1 Лёгкая атлетика		28	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного плана: 1) общий инструктаж по мерам безопасности на занятиях по физической культуре и на спортивных площадках, 2) ОРУ, тестирование физических качеств, 3) дистанции в лёгкой атлетике, старт, разгон, техника бега	2	3
	Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по лёгкой атлетике»	2	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) техника бега на средние дистанции. Циклический бег 1000-3000 м, 2) Бег по пересечённой местности, 3) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Циклический бег»	2	
Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) Техника бега на короткие дистанции, старт, разгон, финиширование, 3) бег 100 м, 4) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции»	2	
Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) техника бега на 30, 60 м, 3) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на 30, 60м»	2	
Тема 1.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) бег 3*1000м, ускорения 50 м на дистанции, 2) ОФП	2	3

	Практическое занятие: «Бег 3*1000м, ускорения 50м на дистанции»	2	
Тема 1.6 Эстафетный бег	Содержание учебного плана: 1) спринтерский бег 100м, 2) техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4 x 100м.,4 x 400 м	2	
	Практическое занятие: «Эстафетный бег»	2	
Тема 1.7 Метание	Содержание учебного плана: 1) бег 1000 м, 2) техника метания гранаты, 3) метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 г., 4) ОФП	2	
	Практическое занятие: «Метание гранаты»	2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей).</p> <p>в) Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты (для учащихся с ослабленным здоровьем).</p> <p>г) История возникновения и развития лёгкой атлетики (для учащихся с ослабленным здоровьем).</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лёгкой атлетики в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одарённых учащихся).</p>		14	
Раздел 2 Волейбол		20	

<p>Тема 2.1 Введение в волейбол</p>	<p>Содержание учебного плана: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в волейбол, 2) правила игры, правила соревнований 4) игра по упрощенным правилам волейбола, 5) исходное положение (стойки), перемещения волейболиста в нападении</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Основные технические действия»</p>		2	
<p>Тема 2.2 Техника стоек и приёма мяча. Виды и техника подач</p>	<p>Содержание учебного плана: 1) техника стоек, перемещений волейболиста в защите, 2) техника приёма мяча снизу двумя руками, одной, 3) техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полёта мяча, 4) техника нижней прямой подачи</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»</p>		2	
<p>Тема 2.3 Техника верхней прямой подачи, прямого нападающего удара</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника верхней прямой подачи, 3) техника прямого нападающего удара, 4) техника нападающего удара тихого, после имитации сильного</p>	2	
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»</p>		2	
<p>Тема 2.4 Передача и приём мяча</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника приема мяча сверху, техника приема мяча снизу, 3) передача и приём мяча снизу</p>	2	
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»</p>		2	
<p>Тема 2.5 Передача мяча через сетку</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) передача мяча через сетку снизу, 3) передача мяча через сетку сверху, 4) нижняя прямая подача</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»</p>		2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического</p>		10	

воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные волейболисты (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития волейбола (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).			
Раздел 3 Баскетбол		20	
Тема 3.1. Вводное занятие. Стойки. Передвижения. Ведение мяча	Содержание учебного плана: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в баскетбол, 2) правила игры, соревнований, 3) стойки, передвижения, ведение мяча, передвижение в защитной стойке	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 3.2. Передача и ловля мяча. Броски	Содержание учебного плана: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.3 Передвижение в защитной стойке вперед и назад	Содержание учебного материала: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении, 4) передвижение без мяча в защитной стойке	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.4 Броски мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) бросок двумя руками с места, бросок двумя руками в движении, 3) бросок одной рукой в движении, 4) бросок мяча двумя руками с изменением направления движения	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	

<p>Тема 3.5 Передача и ловля мяча</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) передача и ловля мяча на месте по прямой линии, 3) ловля и передача мяча в движении, 4) ловля и передача мяча во встречном движении</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»</p>		2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные баскетболисты (судьбы и биографии лучших представителей) г) История возникновения и развития баскетбола (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями) 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня и одаренных студентов). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>		10	
<p>Раздел 4 Футбол</p>		12	
<p>Тема 4.1 Введение</p>	<p>Содержание учебного плана: 1) ТБ на занятиях, правила игры, 2) специальные упражнения</p>	2	
<p>Практическое занятие: «Специальные упражнения»</p>		2	
<p>Тема 4.2 Основные тактико-технические действия</p>	<p>Содержание учебного плана: 1) ОРУ, 2) основные тактико-технические действия, 3) игра по упрощенным правилам</p>	2	
<p>Практическое занятие: «Основные тактико-технические действия»</p>		2	

Тема 4.3 Основные тактико-технические действия	Содержание учебного плана: 1) совершенствование техники специальных упражнений, 2) совершенствование ТТД, 3) игра по упрощенным правилам	2	
	Практическое занятие: «Совершенствование техники специальных упражнений»	2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Знаменитые футболисты России (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития футбола (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития футбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>		6	
Раздел 5. Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		28	
Тема 5.1. Введение	Содержание учебного плана: 1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями, 2) способы развития силы и выносливости, 3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), круговая тренировка, 4) варьирование нагрузки	2	3
	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	2	
Тема 5.2. Комплексно-силовые упражнения	Содержание учебного плана: 1) виды и назначение КСУ, 2) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ, 3) подвижные игры	2	3

	Практическое занятие: «Комплексно – силовые упражнения»	2	
Тема 5.3. Круговая тренировка	Содержание учебного плана: 1) техника выполнения упражнений круговой тренировки, 2) выполнение полного комплекса круговой тренировки, 3) заминка, упражнения на расслабление	2	3
	Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»	2	
Тема 5.4. Совершенствование техники выполнения КСУ	Содержание учебного плана: 1) ОФП – выполнение КСУ, 2) подвижные игры,	2	3
	Практическое занятие: «Совершенствование техники выполнения КСУ»	2	
Тема 5.5. Упражнения с собственным весом	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) совершенствование техники отжиманий, подтягиваний, 2) подвижные игры	2	3
	Практическое занятие: «Упражнения с собственным весом для развития силы»	2	
Тема 5.6. Упражнения для развития силы	Содержание учебного плана: 1) техника выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами	2	
	Практическое занятие: «Упражнения для развития силы»	2	
Тема 5.7. Упражнения для развития гибкости (Стретчинг)	Содержание учебного плана: 1) техника упражнений для развития гибкости, 2) техника упражнений для развития гибкости в парах	2	
	Практическое занятие: «Упражнения для развития гибкости»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) Функциональное многоборье и кросс-тренинг (для одарённых студентов) д) Лечебная физкультура. Кинезиотерапия (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).		14	

3. Создание презентации с последующей защитой: «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для учащихся базового уровня и одарённых учащихся).			
4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).			
Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).			
Раздел 6 Лыжная подготовка		16	
Тема 6.1 Вводное занятие	Содержание учебного плана: 1) инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке, 2) техника падений, 3) техника одношажного, двушажного классического хода	2	3
	Практическое занятие: «Техника одношажного, двушажного классического хода»	2	
Тема 6.2 Виды лыжных ходов	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) одновременные ход и попеременные лыжные ходы,	2	3
	3) полуконьковый и коньковый ход Практическое занятие: «Виды лыжных ходов»	2	
Тема 6.3 Техника прохождения пересеченной местности	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте, 3) передвижение по пересечённой местности	2	3
	Практическое занятие: «Техника прохождения пересеченной местности»	2	
Тема 6.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши),	2	3
	Практическое занятие: «Выполнение контрольных нормативов»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.		8	

б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Выдающиеся спортсмены-лыжники Камчатки (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития зимних видов спорта (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке», «Трибология лыжных гонок», «Лыжные мази: история появления» (для учащихся базового уровня). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).			
Раздел 7 Гимнастика		20	
Тема 7.1 Водное занятие. Гимнастические стойки	Содержание учебного плана: 1) инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике, 2) ОФП, 3) гимнастические упражнения в парах, стойки	2	3
	Практическое занятие: «Гимнастические упражнения в парах, стойки»	2	
Тема 7.2 Вольные упражнения	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) стойка на руках, 3) кувырки, 4) упражнения на развитие гибкости	2	3
	Практическое занятие: «Вольные упражнения»	2	
Тема 7.3 Приемы самостраховки	Содержание учебного плана: 1) падение вперед, падение назад, 2) передняя страховка, 3) выполнение приёмов страховки через препятствие	2	3
	Практическое занятие: «Приемы самостраховки»	2	
Тема 7.4 Гимнастические упражнения на снарядах, с отягощениями	Содержание 1) ОФП, 2) произвольная комбинация упражнений, разученных ранее (не менее 8 элементов), 3) прыжки на скакалке 30 сек., 1 мин., зачет	2	3
	Практическое занятие: «Комбинация вольных упражнений»	2	

Тема 7.5 Дифференцированный зачёт	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) сдача спортивных нормативов	2	3
	Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов»	2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Оздоровительные виды гимнастики (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) Гимнастика на рабочем месте (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>д) История художественной гимнастики (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития художественной и спортивной гимнастики в мире, России, на Камчатке» для учащихся базового уровня.</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), Тренировки по развитию групп мышц и координационных способностей. Упражнения на гибкость и подвижность суставов. медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>		10	
Максимальная учебная нагрузка (всего) за 2 курс :		72/72 144	практ./с.р.

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1 Лёгкая атлетика		24	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 1) общий инструктаж по мерам безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных площадках, 2) ОРУ, тестирование физических качеств, 3) дистанции в лёгкой атлетике, старт, разгон, техника бега	2	3
	Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по лёгкой атлетике»	2	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) техника бега на средние дистанции, циклический бег 1000 - 3000 м, 2) бег по пересеченной местности, 3) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Циклический бег»	2	
Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м, ОФП 2) техника бега на короткие дистанции: старт, разгон, финиширование, 3) бег 100 м	2	3
	Практическое занятие: «Бег на средние дистанции»	2	
Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м, ОФП 2) техника бега на 30, 60 м	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции»	2	
Тема 1.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) бег 3*1000м, ускорения 50 м на дистанции, 2) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Бег 3*1000м, ускорения 50м на дистанции»	2	

<p>Тема 1.6 Метание гранаты с места. Метание гранаты с разбега</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП, бег 1000м, 2) изучение техники метания гранаты с места, с разбега 3) метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 гр.</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Метание гранаты»</p>		2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей). в) Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты (для обучающихся с ослабленным здоровьем). г) История возникновения и развития лёгкой атлетики (для обучающихся с ослабленным здоровьем). 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лёгкой атлетики в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>		12	
<p>Раздел 2 Баскетбол</p>		20	
<p>Тема 2.1 Техника безопасности. Стойки и передвижения повороты без мяча</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в баскетбол, 2) правила игры, соревнований, 3) стойки, передвижения, ведение мяча, передвижение в защитной стойке</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Основные технические действия»</p>		2	
<p>Тема 2.2 Передача и ловля мяча Броски.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) передача и ловля мяча на месте по прямой линии, 2) ловля и передача мяча двумя руками (одной рукой) в движении, 3) ловля и передача мяча во встречном движении</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»</p>		2	
<p>Тема 2.3</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>		

Передвижение в защитной стойке вперед и назад	1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении, во встречном движении, 4) передвижение без мяча в защитной стойке Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	3
Тема 2.4 Ведение мяча. Взаимодействие двух игроков	Содержание учебного материала: 1) ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, 2) имитация броска, выполнение движения без мяча, 3) взаимодействие двух игроков в движении Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	3
Тема 2.5 Нападение быстрым прорывом	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) нападение двух игроков быстрым прорывом, 3) нападение трёх игроков быстрым прорывом Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	2	3
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные баскетболисты (судьбы и биографии лучших представителей) г) История возникновения и развития баскетбола (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями) 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня и одаренных студентов). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).		10	
Раздел 3 Волейбол		20	

Тема 3.1 Введение в волейбол	Содержание учебного материала: 1) инструктаж по ТБ на уроках по волейболу, правила игры, правила соревнований, 2) игра по упрощенным правилам волейбола, 3) исходное положение (стойки), перемещения волейболиста в нападении	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 3.2 Техника стоек и приёма мяча. Виды и техника подач	Содержание учебного материала: 1) техника стоек, перемещений волейболиста в защите, 2) техника приёма мяча снизу двумя руками (одной рукой), 3) техника(нижней), верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.3 Техника верхней прямой подачи, прямого нападающего удара. Техника блокирования	Содержание учебного материала: 1) техника верхней прямой подачи, 2) техника прямого нападающего удара, 3) техника нападающего, удара тихого, после имитации сильного 4) техника одиночного, группового блокирования	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.4 Передача и приём мяча через сетку	Содержание учебного материала: 1) техника приёма мяча сверху, техника приёма мяча снизу, 2) передача мяча через сетку снизу, передача мяча через сетку сверху, 3) нижняя прямая подача	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.5 Учебная тренировочная игра	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) тренировочная игра 3) игра по правилам	2	3
	Практическое занятие: «Учебная тренировочная игра»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные волейболисты (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития волейбола (для учащихся с ослабленным здоровьем)		10	

<p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся)</p>			
Раздел 4 Лыжная подготовка		16	
Тема 4.1 Вводное занятие.	Содержание учебного плана: 1) инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке, лыжные виды спорта, 2) техника падений, техника одношажного, двушажного классического хода	2	3
	Практическое занятие: «Техника одношажного, двушажного классического хода»	2	
Тема 4.2 Виды лыжных ходов	Содержание учебного плана: 1) одновременные ход и попеременные лыжные ходы, 2) полуконьковый и коньковый ход	2	3
	Практическое занятие: «Виды лыжных ходов»	2	
Тема 4.3 Техника прохождения пересеченной местности	Содержание учебного плана: 1) повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте, 2) передвижение по пересечённой местности	2	3
	Практическое занятие: «Техника прохождения пересеченной местности»	2	
Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного плана: 1) прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши), 2) свободное катание	2	3
	Практическое занятие: «Выполнение контрольных нормативов»	2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Выдающиеся спортсмены-лыжники Камчатки (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития зимних видов спорта (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p>		8	

<p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке», «Трибология лыжных гонок», «Лыжные мази: история появления» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>			
Раздел 5 Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		20	
Тема 5.1. Введение	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями,</p> <p>2) способы развития силы и выносливости,</p> <p>3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), круговая тренировка,</p> <p>4) варьирование нагрузки</p>	2	3
	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	2	
Тема 5.2. Комплексно-силовые упражнения	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) виды и назначение КСУ, ОФП-выполнение КСУ</p> <p>2) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ,</p> <p>3) выполнение КСУ,</p> <p>4) подвижные игры</p>	2	3
	Практическое занятие: «Комплексно – силовые упражнения»	2	
Тема 5.3. Круговая тренировка	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) техника выполнения упражнений круговой тренировки,</p> <p>2) выполнение полного комплекса круговой тренировки,</p> <p>3) заминка, упражнения на расслабление</p>	2	3
	Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»	2	
Тема 5.4 Комплексная силовая подготовка	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ОФП – выполнение КСУ,</p> <p>2) стретчинг, значение для восстановления</p>	2	3
	Практическое занятие: «Комплексная силовая подготовка»	2	
Тема 5.5 Дифференцированный зачёт	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ОФП, подтягивание на высокой и низкой перекладине</p> <p>2) упражнения на брусьях,</p> <p>3) упражнения с отягощениями</p>	2	3
	Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов»	2	

<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Выдающиеся спортсмены-лыжники Камчатки (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) История возникновения и развития зимних видов спорта (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке», «Трибология лыжных гонок», «Лыжные мази: история появления» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>	10	
<p>Максимальная учебная нагрузка(всего) на 3 курс:</p>	50/50	практ./с.р.
	100	всего

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Москва Издательский центр «Академия» 2018 г.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2018. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2019. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2018. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2018. Стр. 11-13.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Освоенные умения: 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Усвоенные знания: 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, 2) об основах здорового образа жизни.</p> <p>Сформированные общие компетенции: 1) принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 2), 2) принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 3), 3) работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6).</p>	<p>Практические работы, домашние задания, контрольные работы, тестирование, выполнение индивидуальных заданий для обучающихся с ослабленным здоровьем и с одаренными способностями, экспертная оценка выполненных рефератов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование по теоретическому материалу; - контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности - зачет - создание презентаций; - исследовательский проект.

2 - 4 курса КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»

Упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м, с	4,8	5,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,2	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3 x 10 м, с	7,7	8,2		8,6	9,3	
Челночный бег 10 x 10 м, с	28,0	31,0		33,0	36,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.10	12.00	
Бег на 3000 м, мин, с	14.00	15.30			Без учета времени	
Бег на 5000 м		Без учета времени				
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с разбега, см	430	380		355	285	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	115		115	100	
Метание гранаты 500 г, м	—	—		17	12	
Метание гранаты 700 г, м	28	24		—	—	
Лазанье по канату, м, см	5,40	3,70		—	—	
Лазанье по канату без помощи ног, м, см	3,50	2,20			---	
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	7			---	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	---	---		22	16	
Бег на лыжах на 3 км, мин, с	—	—		19.00	20.30	
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	27.00	30.00			Без учета времени	
Бег на лыжах на 10 км		Без учета времени				
Кросс на 2000 м, мин, с	—	—	11.00	12.50		
Кросс на 3000 м, мин, с	15.30	17.00		Без учета времени		

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физической культуры учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.