



Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

YTB	ЕРЖД.	ΑЮ
Директор	ГПОУ	«СГПК»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности (углубленный уровень)

44.02.04 Специальное дошкольное образование (углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

код наименование специальности			
44.02.04	Специальное дошкольное образование		

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки

	Разработчики		
	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Шахватова Елена Васильевна	без категории	преподаватель
-			
	[вставить фами	ілии и квалификационные категории разра	іботчиков]
	20 [число]	апреля [месяц] [дата представления на экспертизу]	2022 [год]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин Протокол № 9 от «25» апреля 2022 г.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова» Протокол № 3 от «27» мая 2022 г.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	<u> </u>
. 2 : Структура и солеручание унебной писниплины	<u> </u>
3. Условия реализации учебной дисциплины	<u> </u>
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дис	циплины : 19

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

	вическая культура
[наименование дисцип	плины в соответствии с ФГОС]
1.1. Область применения рабоч	чей программы учебной дисциплины
Рабочая программа учебной дисцип ФГОС СПО	плины является частью ППССЗ в соответствии с
по специальности 44.02.04	Специальное дошкольное образование
укрупненной группы специальностей	44.00.00 Образование и педагогические науки
Рабочая программа учебной дисципли	ины может быть использована
только в рамках реализации специальности	44.02.04 Специальное дошкольное образование
в дополнительном профессиональном обр квалификации и переподготовки	[код] [наименование специальности полностью] разовании при реализации программ повышени:
	[код] [наименование специальности полностью]
в рамках специальности СПО	44.02.04 Специальное дошкольное образование
	[код] [наименование специальности полностью]
1.2. Место учебной ди профессиональной образовате.	ісциплины в структуре основной льной программы
Данная учебная дисциплина входит:	
в обязательную часть циклов ППССЗ	ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
в вариативную часть циклов ППССЗ	_
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	исциплины – требования к результатам
освоения учебной дисциплины:	
В результате освоения учебной дисци 1. использовать физкультурно-оздоро достижения жизненных и профессио	вительную деятельность для укрепления здоровья,
	плины обучающийся должен знать: общекультурном, профессиональном и социальном
развитии человека; 2. об основах здорового образа жизни.	
·	

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

В результате изучения дисциплины

ОГСЭ.5 Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
	Общие компетенции
OK 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
OK 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
OK 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
OK 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
OK 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
OK 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
OK 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм
	Профессиональные компетенции
ПК 1.1	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей
ПК 1.3	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники)
ПК 2.6	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста
ПК 3.6	Проводить занятия

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов	400	в том числе	
максимальной учебной нагрузки обучающегося	400	часов, в том	и числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучаю	щегося 200		часов,
самостоятельной работы об	бучающегося 200		часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем
		часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	400
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	200
в то	м числе:	
2.1	Лекции	10
2.2	Семинарские и практические работы	190
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	200
	в том числе:	
	подготовка сообщений, работа с учебной и специальной	
	литературой;	
	написание докладов, рефератов, глоссариев;	
	создание презентаций по изученной теме, кроссвордов;	
	составление комплекса общеразвивающих упражнений;	
	составление карточки по подвижным играм;	
	составление комплекса подводящих упражнений по изучаемой	
	теме;	
	составление комплексов производственной гимнастики;	
	изучение правил спортивных игр и судейства	
	работа с использованием дневника самоконтроля по оценке и	
	улучшению уровня физического развития, самостоятельные	
	занятия в свете ведения ЗОЖ.	
	Итоговая аттестация в форме	дифферен-
		цированный
		зачет, 8 семестр
	Итого	400

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.5 Физическая культура

Наименование дисциплины

Ном	тер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формиру емые компетен ции (ОК, ПК)
Разд	ел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	4		OK 5 OK 8
	Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной			ОК 9
		гимнастике			OK 10
Лекц			0,5		OK 11
	ржание учебного				_
1	инструктаж по	ния безопасности на уроках по спортивной гимнастике, технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию вания к спортивной форме.		1	
2	Требования без	попасности перед началом, во время проведения занятий и из занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря,		1	
3	Требования бо ситуациях, перв	езопасности при несчастных случаях и экстренных вая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
	Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике			
Лекц			0,5		
Соде	ржание учебного				
1	инструктаж по	вания безопасности на уроках по легкой атлетике, технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию вания к спортивной форме в зале и на улицу.		1	
2	Требования без зале, на стади	опасности перед началом, во время проведения занятий в оне, в парке и после окончания занятий, подготовка и		1	
3	Требования бо	в и инвентаря, соблюдение дистанции. езопасности при несчастных случаях и экстренных вая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
	Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм			
Лекц	ии		0,5		
Соде	ржание учебного	материала			
1	инструктаж по	ания безопасности на уроках по спортивным играм, технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию вания к спортивной форме.		1	
2	Требования без спортивном за	опасности перед началом, во время проведения занятий в ле и после окончания занятий, подготовка и уборка ентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	Требования бо ситуациях, перв	езопасности при несчастных случаях и экстренных вая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
п	Тема 1.4.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	0.7		
Лекц		L COTTONNE VO	0,5		
<u>Соде</u>	инструктаж по	материала ания безопасности на уроках по лыжной подготовке, технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию вания к спортивной форме на улицу.		1	
2	Требования без лыжной трасс	опасности перед началом, во время проведения занятий на е и после окончания занятий, подготовка и уборка подение дистанции.		1	
3	Требования бо	езопасности при несчастных случаях и экстренных вая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	

			ı		1
		Техника безопасности на уроках по новым видам спорта			
Лекц			0,5		
	ржание учебного				
1		ания безопасности на уроках по новым видам спорта,		1	
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			
		вания к спортивной форме.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий и		1	
		я занятий, подготовка и уборка инвентаря.			
3		езопасности при несчастных случаях и экстренных		1	
		вая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			
	Тема 1.6.	Техника безопасности на уроках по туризму и			
		спортивному ориентированию	0.7		
Лекц			0,5		
	ржание учебного	*			
1		ния безопасности на уроках по туризму и спортивному		1	
	ориентирования				
2		опасности перед началом, во время проведения занятий в		1	
2		вой зоне и после окончания занятий.		1	
3	*	езопасности при несчастных случаях и экстренных		1	
	ситуациях.	T			
	Тема 1.7.	Техника безопасности на уроках по общей физической			
П		подготовке	0.7		
Лекц			0,5		
	ржание учебного			4	
1		ания безопасности при занятиях по общей физической		1	
		структаж по технике безопасности, допуск к занятиям по			
	•	овья, требования к спортивной форме.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий в		1	
		але, на улице и после окончания занятий, подготовка и			
		в и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.		1	
3		езопасности при несчастных случаях и экстренных		1	
		вая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			
TT		Техника безопасности на уроках по подвижным играм	0.7		
Лекц			0,5		
Соде	ржание учебного	1			
1		ания безопасности на уроках по подвижным играм,		1	
	1 5	технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			
		вания к спортивной форме в зал и на улицу.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий в		1	
		е, парке и после окончания занятий, подготовка и уборка			
2		ентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	_	езопасности при несчастных случаях и экстренных		1	
D		вая медицинская помощь, противопожарная безопасность.	10		OIC 5
Разде		Теоретические основы физической культуры	18		OK 5
	Тема 2.1.	Физическая культура в общекультурном,	3		OK 8
П		профессиональном и социальном развитии человека	4		OK 9
Лекц			1		OK 11
	ржание учебного	*		1	
1		тия: физическая культура и спорт; физическое воспитание,		1	
		е и самообразование; ценности физической культуры,			
		ошение и ориентация; физическое развитие; физическая и			
		я подготовленность, психофизическая и профессионально-			
2		вическая подготовка.		1	_
2		ьтура и спорт как социальные феномены общества.		1	
		ьтура личности. Основы законодательства Российской			
		изической культуре и спорте. Сущность физической			
	I TAXUTT TO MALE II OFFOR	рта. Физическая культура как учебная дисциплина			
		ссионального образования.			

	стоятельная	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации	2	3	
работ	а студентов	и отношение студентов к физической культуре и спорту.			1
	Тема 2.2.	Физические качества человека и их развитие	3		
Лекци			1		1
	жание учебного				
1		нятия: физические качества; методические принципы;		1	
	X X	елосложения и функциональной подготовленности,			
	•	ое и комплексное развитие физических качеств.			
2		ая и биохимическая природа физических качеств.		1	
		факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость			
		ескими качествами при их комплексном развитии.			
		пень развития каждого из них. Методические принципы,			
		годы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости,			
		ожности и условия акцентированного развития отдельных			
	физических кач				
	стоятельная	Возрастные особенности развития физических качеств	2		
работ	а студентов				
	Тема 2.3.	Основы здорового образа жизни	3		
Лекци	ИИ		1		
	жание учебного	материала			
1		ятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни;		1	
		браз жизни; дееспособность, трудоспособность;			
	саморегуляция;	самонаблюдение и самооценка			
2	Здоровье чело	овека как ценность и факторы его определяющие.		1	
		иовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе			
	жизни. Критер	оии здорового образа жизни. Составляющие здорового			
		Основные требования к его организации			<u> </u>
Самос	стоятельная	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей	2		
работ	а студентов	культурой личности			
	Тема 2.4.	Основы физической и спортивной подготовки	3		
Лекци	ии	-	1		
Содег	жание учебного	материала			
1		нятия: общая и специальная физическая подготовка,		1	
		тренировка, тренированность; спортивная форма,			
	*	мения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объем			
		ъ; разминка и врабатывание			
2		ризических качеств и двигательных навыков. Основы		1	
		чения двигательным умениям и навыкам. Учебно-			
		занятия, их направленность и структура. Спортивная			
		пи, средства, методы, принципы. Контроль эффективности			
	тренировочного				
	функционально	ого воздействия тренировки на физическое развитие,			
	~ -	сть, психические свойства и качества личности. Основные			
	стороны подго	товки спортсмена. Построение спортивной тренировки.			
		карактеристика ее циклов. Спортивная тренировка как			
	многолетний пр				
Самос	стоятельная	Физическая подготовка как часть физического и	2		
работ	а студентов	спортивного совершенствования. Общая и специальная			
_	-	физическая подготовка			
	Тема 2.5.		3		
		и спорта			
Лекци	ии	•	1		
	жание учебного	материала			
1		нятия: организм человека, функциональные системы;		1	
-	саморегуляция,	÷ **		-	
	двигательная	активность; максимальное потребление кислорода;			
		ипокинезия, гипоксия			
2	·	и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.		1	
	21101101111 ICCRITE			1	İ

					_
	система. Возде на организм ч происходящие деятельности. возникающих	века как единая саморазвивающая и саморегулирующая обствие природных и социально-экономических факторов еловека. Физиологические и биохимические изменения, в организме под влиянием активной двигательной Физиологическая характеристика некоторых состояний, в процессе двигательной деятельности (предстартовое минка, врабатывание «мертвая точка», «второе дыхание», Средства физической культуры и спорта в			
	совершенствова обеспечении ег	ании функциональных возможностей организма и о умственной и физической деятельности, устойчивости к			
C		ям внешней среды	2		
	стоятельная га студентов	Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития	2		
	Тема 2.6.	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия при занятиях	3		
Пост	***	физическими упражнениями и спортом	1		
Лекци		MOTORNO TO	1		
	ожание учебного	*		1	
2		тия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние травматизма, простудных заболеваний, стрессовых		1	
2	состояний. Реа средства после	травматизма, простудных заоолевании, стрессовых абилитация после болезни, травмы. Восстановительные с тренировочных нагрузок, напряженной умственной и ной деятельности		1	
Covo	троизводственн стоятельная	Основные средства физической реабилитации	2		
	а студентов	Основные средства физической реаоилитации	2		
Разде		Гимнастика	48		ОК.1
1 аздс	Тема 3.1.	Элементы акробатики, упражнения в равновесии	8		OK.1
Солег	ожание учебного		0		OK.3
	нарские и	Методика проведения практических занятий: проведение	4	2	OK.4
	ические	строевых упражнений, упражнений в движении на			ОК.5
заняті		осанку. ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения:			ОК.6
		кувырки, стойки, «мост». Упражнения в равновесии:			ОК.7
		соединения из 4-5 элементов. Подвижная игра – пионербол.			ОК.8 ОК.9
	стоятельная га студентов	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета	4		OK.10 OK.11
	Тема 3.2.	Комбинация по акробатике, прыжки через скакалку	12		ПК 1.1
_	эжание учебного	1			ПК 1.3 ПК 2.6
	нарские и чические ия	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений и разновидностей ходьбы и бега. ОРУ со скакалками. Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов. Прыжки через	6	2	ПК 2.6
		скакалку (за 1 минуту/кол-во раз). ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Подвижная игра — пионербол с элементами судейства. Методика проведения практических занятий: организация и проведение подвижных игр и эстафет.	-		
	стоятельная га студентов	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. Подбор общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками	6		
	Тема 3.3.	Упражнения в равновесии, поднимание туловища из положения лежа на спине	8		
Содер	эжание учебного	материала			
	нарские и	Методика проведения практических занятий: проведение	4	2	_
практ: заняті	ические ия	строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, ОРУ. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты с			

	77	<u> </u>		
	применением гимнастических палок. Упражнения в			
	равновесии: соединения из 4-5 элементов. Прыжки по			
	кочкам, на препятствия. ОФП: поднимание туловища из			
	положения лежа на спине, руки за головой. Методика			
	проведения практических занятий: организация и			
0	проведение подвижной игры, эстафет.	4		
Самостоятельная	Подбор общеразвивающих упражнений с мячами.	4		
работа студентов		0		
Тема 3.4.	Опорный прыжок	8		
Содержание учебного				
Семинарские и	Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в длину.	4	2	
практические				
занятия		4		
Самостоятельная	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.	4		
работа студентов	Классификация видов гимнастики. Особенности личной			
T. 2.5	гигиены и предупреждение травм	10		
Тема 3.5.		12		
C	разделам программы (зачетное занятие)			
Содержание учебного				
Семинарские и	Методика проведения практических занятий: проведение	6	2	
практические	ОРУ с предметами. ОРУ с мячами. Упражнения в			
занятия	равновесии: соединения из 4-5 элементов. Круговая			
	тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с			
	использованием гимнастической стенки. Стретчинг.			
<u> </u>	Досдача контрольных нормативов.			
Самостоятельная	Составление комбинаций из изученных элементов	6		
работа студентов	-	40		077.1
Раздел 4.	Легкая атлетика	48		OK.1
Тема 4.1.		6		OK.2
Содержание учебного				OK.3
Семинарские и	Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по	3		OK.4
практические	дистанции, финиширование. Бег 100 м (контрольное			OK.5
занятия	упражнение). Методика проведения практических			OK.6
	занятий: проведение эстафет с элементами беговых и			OK.7
	прыжковых упражнений. Бег в медленном темпе с 3-4			OK.8
<u> </u>	ускорениями до 2 км.	2		OK.9 OK.10
Самостоятельная	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	3		OK.10
работа студентов				ПК 1.1
Тема 4.2.		6		ПК 1.1
Содержание учебного				ПК 1.3 ПК 2.6
Семинарские и	Техника приема и передачи эстафетной палочки:	2	2	ПК 3.6
практические	подводящие упражнения на месте, в движении, на			1110 3.0
занятия	дистанции. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное			
Corrogne	упражнение)	4		
Самостоятельная	Классификация видов легкой атлетики	4		
работа студентов	F	20		
Тема 4.3.		20		
Содержание учебного		10	2	
Семинарские и	Техника бега на средние дистанции: начало с высокого	10	2	
практические	старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом),			
занятия	финиширование. Кросс (бег по пересеченной местности).			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на			
	равнинных участках, бег по твердому, мягкому и			
	скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по			
	пересеченной местности, финиширование. Кросс 1000 и			
	THE MARKOUTHOU HOS VIIINOVIIGHIAS			Ī
<u>C</u>	2000 м (контрольное упражнение).	1.0		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета	10		

Тема 4.4.	Кросс в чередовании с ходьбой	6		
		6		
Содержание учебного	*	6	2	
Семинарские и	ОРУ в кругу. Специальные беговые и прыжковые	6	2	
практические	упражнения. Челночный бег и их разновидности. Бег 100			
занятия	метров. Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км.			
	Методика проведения практических занятий: проведение			
	игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых			
T 4.5	упражнений.	10		
Тема 4.5.	Развитие силы и выносливости	10		
Содержание учебного				
Семинарские и	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые	5		
практические	упражнения. Упражнения на тренажерах. Кросс 500			
занятия	(1000) метров. Методика проведения практических			
G	занятий: проведение легкоатлетических эстафет.			
Самостоятельная	Правила соревнований по легкой атлетике.	5		
работа студентов	D 115			OTC 1
Раздел 5.	Волейбол	44		ОК.1
Тема 5.1.	Приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах	20		OK.2
Содержание учебного	*			ОК.3
Семинарские и	Методика проведения практических занятий: проведение	10	3	OK.4
практические	строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения на			ОК.5
занятия	развитие координационных способностей. Техника			ОК.6
	владения приемами мяча сверху и снизу через сетку.			ОК.7
	Подачи мяча (прямая, боковая). Учебная игра волейбол.			ОК.8
Самостоятельная	Общая физическая подготовка.	10		ОК.9
работа студентов	Подбор упражнений с мячами.			OK.10
Тема 5.2.	Приемы и передачи мяча в парах, тройках.	16		OK.11
	Разновидности подач.			ПК 1.1
Содержание учебного	материала			ПК 1.3
Семинарские и	Методика проведения практических занятий: проведение	8		ПК 2.6
практические	строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения с			ПК 3.6
занятия	мячами. Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах			
	и через сетку. Подачи мяча (боковая, прямая). Прием			
	мяча с подачи. Нападающий удар.			
Самостоятельная	Волейбол как средство совершенствования общей	8		
работа студентов	физической подготовки, организации активного отдыха.			
Тема 5.3.	Учебная игра	8		
Содержание учебного	материала			
Семинарские и	Совершенствование раннее изученных элементов в игре	4		
практические				
занятия				
Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила	4		
работа студентов	соревнований и судейства.			
Раздел 6.	Баскетбол	38		ОК.1
Тема 6.1.	Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры	20		ОК.2
Содержание учебного				ОК.3
Семинарские и	1. Методика проведения практических занятий:	10	2	ОК.4
практические	проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с	10	_	ОК.5
занятия	мячами.			ОК.6
OMINITINI	2. Игровые задания с мячами.		2	ОК.7
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении		2	ОК.8
	(по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2	ОК.9
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в			OK.10
	прыжке и после ведения, штрафные броски.			OK.10
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное		2	ПК 1.1
	упражнение).		3	ПК 1.1
	упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное		2	ПК 1.5
	упражнение)		3	ПК 3.6
	уприжнение)			1110 3.0

	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное		3	
	упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное		3	-
	упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3	
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная	Баскетбол в системе физического воспитания.	10	2	
работа студентов	Bucketoon Beneficial quantities of a securitarian.	10	_	
Тема 6.2.	Техника игры в защите.	12		
Содержание учебного				
Семинарские и	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	6	2	
практические	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча,		2	
занятия	способы противодействия броскам в корзину.			
	3. Групповые действия в защите (контрольное		3	
	упражнение).			
Самостоятельная	Спортивные игры как средство совершенствования	6	2	
	общей физической подготовки и как форма организации			
работа студентов	активного отдыха.			
Тема 6.3.	Учебная игра.	6		
Содержание учебного	•			
Семинарские и	Совершенствование раннее изученных элементов в игре.	3	3	
практические				
занятия				
Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила	3	3	
работа студентов	соревнований и судейства.			074.4
Раздел 7.	Лыжная подготовка	68		OK.1
Содержание учебного				OK.2
Тема 7.1.	Особенности занятий физическими упражнениями при	6		OK.3 OK.4
C	различных погодных условиях		2	OK.4 OK.5
Семинарские и	Занятия физическими упражнениями в зимний период.	2	2	OK.5 OK.6
практические	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение			OK.0
занятия	дистанции до 3 км.			OK.7
Самостоятельная	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	4		ОК.9
работа студентов	лыжный спорт в системе физического воспитания.	7		OK.10
Тема 7.2.	Попеременный двухшажный ход.	13		ОК.11
Содержание учебного		13		ПК 1.1
Семинарские и	1. Скользящие шаги.	5	2	ПК 1.3
практические	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	ПК 2.6
занятия	3. Согласование работы рук и ног при попеременном		2	ПК 3.6
	двухшажном ходе.		_	
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная	Классификация видов лыжного спорта.	8	2	
работа студентов	1			
Тема 7.3.	Одновременные ходы	10		
Содержание учебного				
Семинарские и	1. Одновременный бесшажный ход.	5	3	
практические	2. Одновременный одношажный ход.		3	
занятия	3. Одновременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная	Места занятий для лыжной подготовки.	5	2	
работа студентов				
Тема 7.4.	Коньковый ход	8		
Содержание учебного	материала			
Семинарские и	1. Попеременный коньковый ход со свободным	4	2	
практические	скольжением.			
занятия	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	

Тема 7.5. Способы перехода с хода на ход 14		п	4	2				
Тема 7.5. Способы перехода с хода на ход 14 Солуржащие учебного материала 1. Переход с попеременного двухтажного хода на одновременный 3 2 Соминарские практические запатия 2. Переход от одновременного хода к попеременному двухцажному. 2 2 Самостоятельная работа студентов Эетафеты, игры па выжах и с лыжами. 11 2 Солержание учебного материала С. Способы преодоления подъемо и спусков на лыжах. 6 Солержание учебного материала Солержание учебного материала С. Солержание учебного материала 3 3 Соминарские и практические занатия Олежда, обукь и инвентарь для занятий лыжной з солержание учебного материала 3 2 Самостоятельная работа студентов постотовкой. Олежда, обукь и инвентарь для занятий лыжной з солержание учебного материала 6 Солержание учебного материала 6 Солержание учебного материала 6 Солержание учебного материала 6 Солержание учебного материала 3 3 3 3 3 3 2 работа студентов 3 3 3 3 3 3 2 работа студентов 3 3 2 работа с	Самостоятельная	Подготовка лыж к занятиям.	4	2				
Содержание учебного материала 2 Соминарские и практические занятия 1 Самостоятельная работа студентов 2. Переход от одновременного хода к попеременному Самостоятельная работа студентов 3 стафеты, игры на лыжах и с лыжами. 11 2 Солержание учебного материала 1 1 2 Солержание учебного материала 1 1 2 Соминарские и практические занатия 1 1 2 Самостоятельная работа студентов 2. Стобки спусков, основная, высокая, низкая, стобка 3 3 Самостоятельная работа студентов 0. Стобки спусков, основная, высокая, низкая, стобка 3 2 Самостоятельная работа студентов 0. Стобки спусков, основная, высокая, низкая, стобка 3 2 Сомостоятельная работа студентов 0. Стобки спусков, основная, высокая, низкая, стобка 3 2 Сомержание учебного материала 0. Сомержание учебного материала 6 0. Сомержание учебного материала 3 2 Соминарские и практические занитические занитические занитические занитические занитические упрактение дистанции 5 км. 3 3 3 Олежание учебного материала <td></td> <td></td> <td>4.4</td> <td></td> <td></td>			4.4					
Семинарские и практические занятия 1. Перекод с попеременного двухшажного хода к попеременному двухшажному. 2 2 2 2 2 2 2 2 2			14					
равития сигорительная работа студентов и ражение учебного магериала сосканазыванием, предиванеренное пажинае и практические и								
2	Семинарские и	1. Переход с попеременного двухшажного хода на	3	2				
Даукшажному. Зетафеты, игры на лыжах и с лыжами. Тем 7.6. Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах. Содержание учебного материала 1 Подтъемъ: скользящим пнагом, ступающим пнагом, а з а практические отдукствов и спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдукствов и спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдуклах. Слуск отдусков: основная, высокая, низкая, стойка отдукствов	практические	*						
Самостоятельная работа студентов Осержание учебного материала Осеминарские и подтоложной в движении и торможения подъемов и спусков на лыжах. Осеминарские и практические Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, з апятия Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной З работа студентоп подтотовкой Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной З работа студентоп подтотовкой Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной З работа студентоп подтотовкой Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной З работа студентоп подтотовкой Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной З работа студентоп подтотовкой Осемражение учебного материала Осемражение учебного материала Осемражение учебного материала Осемражение 1. Повороты: «преступаннем», «упором», «плутом», в в работа студентоп Осеменности личной гитиены лыжника З работа студентоп Осеменности личной гитиены лыжника Осеменности личности Осеменности личной гитиены лыжника Осеменности личной гитиены лыжника Осеменности объеменности объеменности объеменности объеменности объеменности объеменнос	занятия	2. Переход от одновременного хода к попеременному		2				
Работа студентов								
Темя 7.6. Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах. Содержание учебного материала Семинарские и 1. Польемы: скользящим шагом, ступающим шагом, занятия 2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой». Занятия 2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой». Самостоятельная одностоявкой: темя 7.7. Повороты в движении и горможения 6. Содержание учебного материала Семинарские и 1. Повороты кпереступанием», «упором», «плутом». 3 3 3 алиятия соскальзаванием», предвамеренное падетеме. Самостоятельная осокальзаванием», предвамеренное падетем. 3 2 работа студентов особенности личной гитиены лыжника. 3 2 работа студентов материала Семинарские и 1. Прохождение дветами 10 км. 5 3 алиятия 3. Прохождение дистанции 10 км. 3 1 прохождение дистанции 10 км. 3 1 прохождение истанции 10 км. 3 1 прохождение истанции 10 км. 3 1 прохождение истанции 10 км. 3 1 прохождение предвата обсержания обсержание учебного материала обсержания и практические 2. Прохождение дистанции 10 км. 3 1 прохождение потанции 10 км. 4 обсержанием учебного материала обсержания предватива, системы Пилатела. Упражнения для 15 2 обс 3 обс 1 смантические обсержание потанции 10 км. 15 обсержанием обсержания арробики, обс 1 обс 1 обсержанием обсержанием обсержания обсержан	Самостоятельная	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.	11	2				
Темя 7.6. Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах. Содержание учебного материала Семинарские и 1. Польемы: скользящим шагом, ступающим шагом, занятия 2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой». Занятия 2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой». Самостоятельная одностоявкой: темя 7.7. Повороты в движении и горможения 6. Содержание учебного материала Семинарские и 1. Повороты кпереступанием», «упором», «плутом». 3 3 3 алиятия соскальзаванием», предвамеренное падетеме. Самостоятельная осокальзаванием», предвамеренное падетем. 3 2 работа студентов особенности личной гитиены лыжника. 3 2 работа студентов материала Семинарские и 1. Прохождение дветами 10 км. 5 3 алиятия 3. Прохождение дистанции 10 км. 3 1 прохождение дистанции 10 км. 3 1 прохождение истанции 10 км. 3 1 прохождение истанции 10 км. 3 1 прохождение истанции 10 км. 3 1 прохождение предвата обсержания обсержание учебного материала обсержания и практические 2. Прохождение дистанции 10 км. 3 1 прохождение потанции 10 км. 4 обсержанием учебного материала обсержания предватива, системы Пилатела. Упражнения для 15 2 обс 3 обс 1 смантические обсержание потанции 10 км. 15 обсержанием обсержания арробики, обс 1 обс 1 обсержанием обсержанием обсержания обсержан	работа студентов							
Содержание учебного материала 1. Подъемът скользащим шагом, ступающим шагом, от практические индерствення в практические индерствення и практические информации индерствення и практические информации индерствення и практические информации индерствення и проитеска и проведсию и и прокредительны и прокредительны и прокрешени и прокредительны и практические и про	-	Способы преодоления полъемов и спусков на лыжах.	6					
Семинарские и практические и подготовкой. В практические и подготовкой. В практические и подготовкой. В практические и практические и практические и практические и прохождение дистанции и комперение и практические и прохождение дистанции и комперение и прохождение дистанции и комперение и прохождение дистанции и комперение и прохождение и прохождение дистанции и комперение и практические и прохождение дистанции и комперение и практические и прохождение дистанции и комперение и практические и прохождение дистанции и комперение дистанции и правение дистанции								
практические занятия		· •	3	3				
2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдиха. Спуск «песенкой». 3 2	-		3	3				
отдыха. Спуск «лесенкой». Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной работа студентов подготовкой. Тема 7.7. Повороты в движении и торможения Семинарские и 1. Повороты в движении и торможения Семинарские и 1. Повороты «переступанием», «упором», «плутом». 3 3 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	•			2				
Самостоятельная работа студентов подготовкой. Олежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной з 2 подготовкой. 3 2 Tewa 7.7. Повороты в рвижении и торможения 6 — Содержание учебного материала ————————————————————————————————————	занития			3				
работа студентов подготовкой. Тема 7.7. Повороты в движении и торможения Солержание учебного материала Семинарские и практические о практия в подготовкой практические о практия с практия практические о практия практия с практия и практические и проведение и практические и проведение и проведение и практические и проведение и проведение и практические и проведение и практические и проведение и проведение и практические и проведение и проведение и проведение и проведение и практические и проведение и проведе	Carrage	·	2	2				
Тема 7.7. Повороты в движении и торможения 6 Солержание учебного материала ————————————————————————————————————			3	2				
Содержание учебного материала Семинарские и 1. Повороты: «преступанием», «упором», «боковым данятия соскальзыванием», преднамеренное падение. Самостоятельная работа студентов Тема 7.8. Ходьба на лыжах на время и выносливость. Содержание учебного материала Семинарские и 1. Прохождение дистанции 3 км. 5 3 с практические 2. Прохождение дистанции 5 км. 3 занятия 3. Прохождение дистанции 10 км. 4 занятия 2. Прахождение дистанции 10 км. 5 о ок. 2 ок. 3 ок. 2 ок. 2 ок. 2 ок. 2 ок. 2 ок. 3 ок. 2 ок. 2 ок. 2 ок. 3 ок. 2 ок. 2 ок. 2 ок. 2 ок. 3 ок. 2 ок. 3 ок. 2 ок. 2 ок. 3 ок. 2 ок. 2 ок. 3 ок. 4 ок. 2 ок. 3 ок. 2 ок. 3 ок. 3 ок. 4 ок. 4 ок. 5 ок. 3 ок. 5 ок. 3 ок. 5 ок. 5 ок. 3 ок. 5 о			-					
Семинарские и практические занятия 1. Повороты: «переступанием», «упором», «боковым занятия 3 3 Занятия соскальзываниеми, преднамеренное падение. 3 2 Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены лыжника. 3 2 Тема 7.8. Ходьба на лыжах на время и выносливость. 5 3 Солержание учебного материала 2. Прохождение дистанции 3 км. 5 3 Семинарские и практические занятия 1. Прохождение дистанции 10 км. 3 3 Раздел 8. Новые виды спорта 38 3 Семинарские (практические) занятия ОРУ под музыку. Специальные упражнения для обк.1 15 2 Семинарские (практические) занятия ОРУ под музыку. Специальные упражнения для обк.2 15 2 0К.1 Содержание учебного материала ОК.2 0К.2 0К.2 0К.3 0К.4 Самостоятельная работа студентов раробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мыши. 18 0К.10 Солержание учебного материала ОК.11 0К.11 0К.11 Соменнарские и физические упражнения избирательно-воздействующе на отдельные части тела и функции органи			6					
Практические занятия Особенности личной тигиены лыжника. 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2		· •						
Занятия соскальзыванием», преднамеренное падение. 3 2 Самостоятельная работа студентов Тема 7.8. Ходьба на лыжах на время и выносливость. 5 Содержание учебного материала Семинарские и практические 1. Прохождение дистанции 3 км. Занятия 3. Прохождение дистанции 10 км. Раздел 8. Новые виды спорта Содержание учебного материала Соменнарские (практические) ОРУ под музыку. Специальные упражнения для 15 Сомержание учебного материала Сомержание учебного материала .	-		3					
Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены лыжника. 3 2 Темя 7.8. Ходьба на лыжах на время и выносливость. 5 Содержание учебного материала 1. Прохождение дистанции 3 км. 5 3 Семинарские и практические занятия 1. Прохождение дистанции 10 км. 3 3 Раздел 8. Новые виды спорта 38 1 Темя 8.1. Аэробика 20 ОК.1 Содержание учебного материала ОК 2 ОК.2 Семинарские (практические) занятия ОРУ под музыку. Специальные упражнения для для драстические улучшения телосложения. Основные движения аэробики и нейтинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения на растягивание. 15 2 ОК.3 Самостоятельная работа студентов обыки в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. 18 ОК.10 Солержание учебного материала 18 ОК.11 ОК.11 Сомражание учебного материала Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, нот. 11 11 11 12 11 11 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	практические	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым		3				
тема 7.8. Ходьба на лыжах на время и выносливость. 5 Содержание учебного материала	занятия	соскальзыванием», преднамеренное падение.						
Тема 7.8. Ходьба на лыжах на время и выносливость. 5 Содержание учебного материала	Самостоятельная	Особенности личной гигиены лыжника.	3	2				
Тема 7.8. Ходьба на лыжах на время и выносливость. 5 Содержание учебного материала	работа студентов							
Содержание учебного материала 1. Прохождение дистанции 3 км. 5 3 практические 2. Прохождение дистанции 10 км. 3 занятия 3. Прохождение дистанции 10 км. 3 Раздел 8. Новые виды спорта 38 Тема 8.1. Аэробика 20 ОК.1 Семинарские ОРУ под музыку. Специальные упражнения для для дитические) 15 2 ОК.3 (практические) улучшения телосложения. Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения для дитические даробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышп. 0К.5 0К.6 Самостоятельная работа студентов Виды аэробики и ее характеристика. Применение даробор даробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышп. 10 0К.7 0К.8 0К.9 0К.9 0К.9 0К.10 0К.10 0К.10 0К.11 0К.11 0К.11 0К.11 0К.11 0К.11 0К.11 0К.11 1К.1.3 1К.1.3 1К.2.6 1К.1.3 1К.2.6 1К.3.6 1К.2.6 1К.3.6 0К.1 0К.1 0К.1 0К.1 0К.1 0К.1 0К.1 <t< td=""><td></td><td>Ходьба на лыжах на время и выносливость.</td><td>5</td><td></td><td></td></t<>		Ходьба на лыжах на время и выносливость.	5					
Семинарские и практические занятия 1. Прохождение дистанции 3 км. 5 3 Занятия 3. Прохождение дистанции 10 км. 3 Раздел 8. Новые виды спорта 38 Тема 8.1. Аэробика 20 ОК.1 Содержание учебного материала ОРУ под музыку. Специальные упражнения для улучшения телосложения. Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения для на растягивание. 15 2 ОК.3 Самостоятельная работа студентов Виды аэробики и е характеристика. Применение заробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. 5 2 ОК.9 Тема 8.2. Шейпинг 18 ОК.10 ОК.10 Содержание учебного материала 18 ОК.11 ОК.10 Семинарские и практические и занятия Изинискы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. 10 2 ПК 1.1 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 8 3 Самостоятельная работа студентов Турия и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Содержание учебного материала 1. Вязка улов.								
Практические 2. Прохождение дистанции 5 км. 3 3 3 3 3 3 3 3 3			5	3				
Занятия З. Прохождение дистанции 10 км. За За За Тема 8.1. Аэробика 20 ОК.1	_		5					
Раздел 8. Новые виды спорта 38 Тема 8.1. Аэробика 20 ОК.1 Содержание учебного материала ОК.2 ОК.2 Семинарские ОРУ под музыку. Специальные упражнения для 15 2 ОК.3 (практические) улучшения телосложения. Основные движения аэробики, оК.4 ОК.5 ОК.5 занятия шейпинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения пражнения аробики, и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. 5 2 ОК.7 Самостоятельная работа студентов Виды аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. 18 ОК.10 Содержание учебного материала ОК.10 ОК.10 ОК.11 Содержание учебного материала ПК 1.1 ПК 1.1 практические и практические и пражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. ПК 2.6 Самостоятельная работа студентов упражнений по группам мышц. 0 ОК.1 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование упражнение и проведение упражнений по группам мышц. 0 ОК.1 Содержание учебного материала ОК.2 ОК.2 ОК.3	_	^						
Тема 8.1. Аэробика 20 ОК.1 Содержание учебного материала ОК.2 ОК.2 Семинарские (практические) занятия ОРУ под музыку. Специальные упражнения для док.4 15 2 ОК.3 Самостоятельная работа студентов аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. 5 2 ОК.7 Содержание учебного материала ОК.11 18 ОК.10 Семинарские и практические занятия Физические упражнений избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. ПК 1.3 Самостоятельная работа студентов упражнений по группам мышц. Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Содержание учебного материала ОК.2 ОК.3 Содержание учебного материала ОК.1 Содержание учебного материала ОК.2 Содержание учебного материала ОК.1 Содержание учебного материала ОК.2 Содержание учебного материала ОК.2 Содержание учебного материала		•	20	3				
Семинарские ОРУ под музыку. Специальные упражнения для 15 2 ОК.3 (практические) улучшения телосложения. Основные движения аэробики, анятия шейпинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения варстягивание. ОК.5 на растягивание. ОК.6 оК.5 на растягивание. ОК.6 ок					OIC 1			
Семинарские (практические) занятия ОРУ под музыку. Специальные упражнения для улучшения телосложения. Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения аробики, на растятивание. 15 2 ОК.3 ОК.4 ОК.5 ОК.6 ОК.5 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Виды аэробики и ее характеристика. Применение эробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мыши. 5 2 ОК.7 ОК.9 ОК.9 ОК.9 Тема 8.2. Шейпинг 18 ОК.10 ОК.10 ОК.11 Содержание учебного материала 18 ОК.11 ПК 1.3 ОК.11 Семинарские и практические и практические на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: Для мыши туловища, спины, брюшного пресса, ног. ПК 3.6 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Содержание учебного материала 0К.3 ОК.2 Семинарские и 1. Вязка улов. практические и 2. Топографические знаки. 2. ОК.5 4 2 ОК.5 Самостоятельная данятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3. ОК.6 ОК.7 ОК.7 Самостоятельная рабо		1	20		≟			
(практические) занятия улучшения телосложения. Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения на растягивание. ОК.4 ОК.5 ОК.6 ОК.6 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. 5 2 ОК.7 ОК.8 ОК.9 Тема 8.2. Шейпинг 18 ОК.10 Содержание учебного материала 0К.11 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 Семинарские и практические занятия Физические упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. ПК 3.6 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Тема 9.1. Узлы и топографические знаки. 8 ОК.2 Содержание учебного материала 0К.3 ОК.2 Семинарские и практические 1. Вязка улов. 4 2 ОК.5 Семинарские занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе дизического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7								
занятия шейпинга, калланетики, системы Пилатеса. Упражнения на растягивание. Самостоятельная работа студентов Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. Тема 8.2. Шейпинг 18 ОК.10 ОК.9 Содержание учебного материала ОК.11 Практические на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 ОК.2 Содержание учебного материала Семинарские и 1. Вязка улов. ОК.2 ОК.5 Занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3. ОК.6 Самостоятельная работа студентов 7 Туризм и спортивное ориентирование в системе 4 2 ОК.5 Занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3. ОК.6 Самостоятельная Туризм и спортивное ориентирование в системе 4 2 ОК.7 ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9	•	,	15	2				
Самостоятельная работа студентов Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. 5 2 ОК.7 ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9	` -							
Самостоятельная работа студентов Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. 5 2 ОК.7 ОК.8 ОК.9 ОК.9 Тема 8.2. Шейпинг 18 ОК.10 ОК.10 ОК.10 ОК.11 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 Семинарские и практические и практические занятия Физические упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. 10 2 ПК 3.6 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение зработа студентов 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Содержание учебного материала 0К.2 Содержание учебного материала 0К.3 Семинарские и практические и практические и прождение туристические знаки. 2 ОК.4 Семинарские и практические знаки. 2 ОК.5 Занятия 3 Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7	занятия	<u>^</u>						
работа студентов аэробики в культурно-массовых мероприятиях. Подбор упражнений для растяжки мышц. Тема 8.2. Шейпинг Содержание учебного материала Семинарские и Физические упражнения избирательно-воздействующие практические на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: Для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. Самостоятельная работа студентов упражнений по группам мышц. Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование практические и практические знаки. Содержание учебного материала Семинарские и 1. Вязка улов. 4 2 ОК. 3 Самостоятельная работа студентов 2. Топографические знаки. Занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе 4 2 ОК. 5 ОК. 8 ОК								
упражнений для растяжки мышц. Тема 8.2. Шейпинг Содержание учебного материала Семинарские и Физические упражнения избирательно-воздействующие практические на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. Самостоятельная работа студентов упражнений по группам мышц. Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование учебного материала Семинарские и практические знаки. Содержание учебного материала Семинарские и плаязка улов. Практические знаки. Занятия 1. Вязка улов. Практические знаки. Занятия 1. Вязка улов. Практические знаки. Занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. Самостоятельная работа студентов физического воспитания. Классификация туризма и			5	2				
Тема 8.2. Шейпинг ОК.10 Содержание учебного материала ОК.11 Семинарские и практические и практические упражнения избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. ПК 1.3 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Содержание учебного материала 8 ОК.2 Семинарские и практические 1. Вязка улов. 4 2 ОК.4 практические занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.5 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7	работа студентов							
Содержание учебного материала ОК.11 Семинарские и практические и практические занятия Физические упражнения избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. 10 2 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 2.6 ПК 3.6 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение в упражнений по группам мышц. 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Содержание учебного материала 9 ОК.2 Семинарские и практические и практические 1. Вязка улов. В 2. Топографические знаки. 4 2 ОК.4 практические 2 ОК.5 занятия 3 ОК.6 ОК.6 ОК.6 ОК.7 физического воспитания. Классификация туризма и 0 ОК.7 оК.8 мурование туризма и 0 ОК.7 оК.8 мурование туризма и 0 ОК.7 оК.8 мурование колетов оспитания. Классификация туризма и 0 ОК.8 оК.8 мурование туризма и 0 ОК.8 оК.8 оК.8 оК.8 оК.8 оК.8 оК.8 оК.8 о		упражнений для растяжки мышц.						
Семинарские практические и практические и практические на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. 10 2 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 2.6 ПК 3.6 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Содержание учебного материала 8 ОК.2 Соминарские и практические занятия 1. Вязка улов. ОК.4 практические знаки. 4 2 ОК.5 ОК.6 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7 ОК.8 ОК.6	Тема 8.2.	Шейпинг	18					
Семинарские практические и практические и практические занятия Физические упражнения избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Содержание учебного материала 8 ОК.2 Семинарские и практические и практические занятия 1. Вязка улов. 2. Топографические знаки. 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.5 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7 ОК. 8 обста студентов Физического воспитания. Классификация туризма и ОК.8 ОК.8	Содержание учебного	материала						
практические занятия на отдельные части тела и функции организма. ПК 1.3 комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. ПК 2.6 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 8 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 Содержание учебного материала ОК.2 Семинарские и практические и практические и практические знаки. 4 2 семинарские туристической полосы препятствий. 3 ОК.5 занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7 ОК.8 ок.8 ок.9 работа студентов Физического воспитания. Классификация туризма и ОК.9 ОК.9	Семинарские и	Физические упражнения избирательно-воздействующие	10	2				
Занятия Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. ПК 2.6 ПК 3.6 Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Тема 9.1. Узлы и топографические знаки. 8 ОК.2 Содержание учебного материала ОК.3 ОК.3 Семинарские и практические 1. Вязка улов. 4 2 ОК.4 практические занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.8	_							
Для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног. ПК 3.6 Самостоятельная работа студентов упражнений по группам мышц. 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Тема 9.1. Узлы и топографические знаки. 8 ОК.2 Содержание учебного материала ОК.3 Семинарские и практические 1. Вязка улов. 4 2 ОК.4 практические знаки. 2. Топографические знаки. 2 ОК.5 занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7 ОК. 8 ОК. 9 ОК. 9 ОК. 9 ОК. 9 ОК. 9 ОК. 9	^							
Самостоятельная работа студентов Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц. 8 3 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Тема 9.1. Узлы и топографические знаки. 8 ОК.2 Содержание учебного материала ОК.3 Семинарские и практические 1. Вязка улов. 4 2 ОК.4 практические занятия 2. Топографические знаки. 2 ОК.5 занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.8					ПК 3.6			
работа студентов упражнений по группам мышц. 16 ОК.1 Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Тема 9.1. Узлы и топографические знаки. 8 ОК.2 Содержание учебного материала ОК.3 ОК.3 Семинарские и практические 1. Вязка улов. 4 2 ОК.4 практические занятия 2. Топографические знаки. 2 ОК.5 занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.8	Самостоятельная		8	3	1			
Раздел 9. Туризм и спортивное ориентирование 16 ОК.1 Тема 9.1. Узлы и топографические знаки. 8 ОК.2 Содержание учебного материала ОК.3 Семинарские и практические и практические и практические знаки. 2. Топографические знаки. 2 ОК.5 занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7 ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9		•	Ŭ					
Тема 9.1. Узлы и топографические знаки. 8 ОК.2 Содержание учебного материала ОК.3 Семинарские и практические и практические знаки. 1. Вязка улов. 4 2 ОК.4 практические знаки. 2. Топографические знаки. 2 ОК.5 занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7 ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9		7 1	16		ОК 1			
Содержание учебного материала ОК.3 Семинарские и практические 1. Вязка улов. 4 2 ОК.4 практические занятия 2. Топографические знаки. 2 ОК.5 занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.8					≟			
Семинарские практические знаки. и 1. Вязка улов. 4 2 ОК.4 практические знаки. 2. Топографические знаки. 2 ОК.5 занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7 ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9			U					
практические занятия 2. Топографические знаки. 2 ОК.5 занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и 4 2 ОК.7 ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9		Ā	Λ	2				
занятия 3. Прохождение туристической полосы препятствий. 3 ОК.6 Самостоятельная работа студентов физического воспитания. Классификация туризма и ОК.8			4					
Самостоятельная туризм и спортивное ориентирование в системе 4 2 ОК.7 ок.8 физического воспитания. Классификация туризма и	_							
работа студентов физического воспитания. Классификация туризма и ОК.8								
риобти студентов физи теского воспитания. Телисопфикация туризми и			4	2				
спортивного ориентирования.	работа студентов	1 2 2						
		спортивного ориентирования.			UK.9			

Тема 9.2.	Карта и компас	8		OK.10
Содержание учебного		0		OK.10
Семинарские и	1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Определение	4	2	ПК 1.1
практические	азимута по карте, на местности.	-	2	ПК 1.1
занятия	2. Ориентирование на местности.	-	2	ПК 2.6
эцплил	3. Прохождение дистанции с поиском контрольных	-	3	ПК 3.6
	пунктов.		3	11113.0
Самостоятельная	Одежда и обувь туриста и ориентировщика.	4	3	_
работа студентов	Оздоровление через туризм. Социальная адаптация	4	3	
раобта студентов	средствами туризма.			
Раздел 10.		40		ОК.1
Тема 10.1.	Подвижные игры и эстафеты Пионербол	20		OK.1
		20		OK.2
Содержание учебного	материала			OK.3 OK.4
Cararranana	1 Trayantar a arrent regray	10	2	OK.4 OK.5
Семинарские и	1. Пионербол с одним мячом.	10	3	OK.5
практические	2. Пионербол с двумя мячами.		3	OK.0
Занятия	Пругостория по тругом и угра в функция по приточни	10	2	OK.7
Самостоятельная	Применение подвижных игр в физическом воспитании.	10	2	OK.9
работа студентов	По трумуную украту в томочующи	10		OK.10
Тема 10.2.	Подвижные игры в помещении	10		OK.10
Содержание учебного		5	2	ПК 1.1
Семинарские и	1. Игры на внимание.	3	2	ПК 1.3
практические	2. Игры на развитие физических качеств.	-		ПК 2.6
занятия	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	ПК 3.6
	4. Игры на занятиях по гимнастике.		2	_
	5. Игры на воде.	_		
Самостоятельная	Организация подвижных игр в культурно-массовых	5	3	
работа студентов	мероприятиях. Подготовка и проведение игры.	10		
Тема 10.3.	Подвижные игры на местности	10		4
Содержание учебного		_		
Семинарские	1. Игры на занятиях по легкой атлетике.	5	2	
(практические)				
занятия	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2	
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2	
Самостоятельная	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	5	3	
работа студентов		•		0714
Раздел 11.	Общая физическая подготовка	38		OK.1
Содержание учебного		1.5		OK.2
Семинарские и	1. Упражнения на развитие силы, выносливости,	16	2	OK.3
практические	быстроты, ловкости, гибкости.			OK.4
занятия				OK.5
	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в		2	OK.6
	сопротивлении, в парах.			OK.7
	3. Тестирование физической подготовленности:		3	OK.8
	челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку,			OK.9
	прыжок в длину с места, поднимание туловища из			OK.10
<u> </u>	положения лежа на спине.	22		OK.11
Самостоятельная	Средства и методы развития физических качеств.	22	2	ПК 1.1
работа студентов				ПК 1.3
				ПК 2.6
				ПК 3.6
	PCELO	400		
	ВСЕГО	400		_1

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

	Реализация рабочей програм	мы учебной дисциплины предполагает наличие
3.1.1	учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	-
3.1.3	зала	Спортивный зал
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы
		препятствий
		Тренажерный зал

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

Лыжная база Зал ритмики

	Учебно-практическое оборудование	
3.2.1.	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Γ
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Γ
	Скамейка гимнастическая мягкая	Γ
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Γ
	Скамья атлетическая, наклонная	Γ
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Γ
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
3.2.2.	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Γ
	Стойки для прыжков в высоту	Γ
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Γ
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	K

3.2.3.	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
3.2.4.	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Γ
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
3.2.5.	Измерительные приборы	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического	Примечания
	обеспечения	
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

Условные обозначения

- К полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);
- Φ комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);
- Π комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, энергосберегающие технологии (упражнения, имеющие оздоровительный эффект, увеличение моторной плотности урока, с применением групповых, индивидуальных, игровых и соревновательных форм обучения, индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией для сохранения и укрепления здоровья), применение игровых технологий, технологий дифференцированного обучения и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

No	Выходные данные печатного издания	Год	Гриф
		издания	
	Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для среднего	2019	Реком.
1.	профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – М.:		УМО
	Издательство Юрайт, 2019. – 424 с.		СПО

Основные электронные источники

No	Выходные данные электронного издания	Режим	Проверено
		доступа	P
1.	Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586/p.2	ЭБС	2021
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/448769/p.2	ЭБС	2021

Дополнительные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим	Проверено
		доступа	
1.	Министерство спорта Российской Федерации: официальный	свободный	2021
	сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа:		
	http://www.minsport.gov.ru		
2.	Об утверждении наставления по физической подготовке в	свободный	2021
	вооруженных силах Российской Федерации: Приказ		
	Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный		
	ресурс] // Министерство обороны РФ: официальный сайт		
	[Электронный ресурс]. – Режим доступа:		
	http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10		
	<u>748538@egNPA</u>		
3.	Олимпийский комитет России: официальный сайт	свободный	2021
	[Электронный ресурс]. – Режим доступа:		
	http://www.olympic.ru/		
4.	Российское образование: федеральный портал [Электронный	свободный	2021
	ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика»; гл. ред. А.Н.		
	Тихонов. – Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php		
5.	Спортивная Россия: национальная информационная сеть	свободный	2021
	[Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа:		
	http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml		

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, информационных сообщений.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
У1	использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		_
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Способность применить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
32	основы здорового образа жизни	Знают основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Общие компетенции		-

OK 1	Понимать сущность и	- Умение обосновывать выбор	-создание презентаций;
	социальную значимость	своей будущей профессии, ее	-наблюдение;
	своей будущей	преимущества и значимость	-экспертная оценка
	профессии, проявлять к	на современном рынке труда	выполнения
	ней устойчивый интерес.	России.	практического задания;
ОК 2	Организовывать	- демонстрация	-наблюдение;
	собственную	эффективности и качества	-тестирование;
	деятельность, определять	выполнения двигательных	-экспертная оценка
	методы решения профессиональных задач,	действий -выполнение практических	выполнения практического задания;
	оценивать их	заданий	практического задания,
	эффективность и	-самоконтроль при	
	качество.	выполнении практических	
		заданий	
OK 3	Оценивать риски и	- анализ качества достижений	-наблюдение;
	принимать решения в	на уроках;	-тестирование;
	нестандартных	-выбор и подготовка	-экспертная оценка
	ситуациях.	соответствующих инвентаря,	выполнения
		оборудования; -самоконтроль в процессе	практического задания;
		выполнения работы;	
		-соблюдение техники	
		безопасности	
ОК 4	Осуществлять поиск,	- эффективный поиск	Собеседование.
	анализ и оценку	необходимой информации;	
	информации,	- использование различных	
	необходимой для	источников, включая	
	постановки и решения	электронные;	
	профессиональных задач, профессионального и	- оценивание необходимости	
	профессионального и личностного развития.	той или иной информации для постановки и решения	
	ли тостного развития.	профессиональных задач,	
		профессионального и	
		личностного развития.	
ОК 5	Использовать	- проектирование презентаций	Собеседование
	информационно-	в рамках самостоятельной	Подготовка
	коммуникационные	работы.	презентаций
	технологии для		
	совершенствования		
	профессиональной деятельности.		
ОК 6	Работать в коллективе и	-соблюдение нормативно-	-наблюдение;
	команде,	законодательных актов	-тестирование;
	взаимодействовать с	-выполнение работ в малых	-экспертная оценка
	руководством, коллегами	группах, звеньях, бригадах;	выполнения
	и социальными	-формирование	практического задания;
	партнерами.	коммуникативных	
		способностей (в общении с	
		коллегами, руководством) -создание толерантного	
		-создание толерантного пространства в коллективе;	
ОК 7	Ставить цели,	- организация деятельности	Экспертная оценка
OIL /	ставить цоли,	организации долгольности	Chomopinan ogomka

	мотивировать	воспитанников с учетом их	совместных проектов.
	деятельность	интересов и возможностей.	
	воспитанников,		
	организовывать и		
	контролировать их		
	работу с принятием на		
	себя ответственности за		
	качество		
	образовательного		
	процесса.		
OI(0	•		Cocoorana
OK 8	Самостоятельно	- рациональность организации	Собеседование.
	определять задачи	самостоятельной работы в	
	профессионального и	соответствии с задачами	
	личностного развития,	профессионального и	
	заниматься	личностного развития;	
	самообразованием,	- своевременность сдачи	
	осознанно планировать	заданий, отчетов	
	повышение		
	квалификации.		
ОК 9	Осуществлять	- проявление интереса к	Тестирование.
	профессиональную	инновациям в области	Teempobamie.
	деятельность в условиях	профессиональной	
	_		
	обновления ее целей,	деятельности;	
	содержания, смены	- демонстрация умения	
	технологий.	проектирования целей в	
		соответствии нормативных	
		документов и программы	
		развития образовательного	
		учреждения;	
		- поиск и реализация в	
		образовательном процессе	
		новых форм и способов	
		организации учебной	
		деятельности учащихся.	
OK 10	Осуществлять	- демонстрация соблюдения	Собеседование. Защита
	профилактику	техники безопасности.	плана работы.
	1 1	телпики осзопасности.	плана работы.
	травматизма,		
	обеспечивать охрану		
OIC 11	жизни и здоровья детей.		n 1
OK 11	Строить	- демонстрация знаний о	Защита портфолио.
	профессиональную	педагогической профессии;	
	деятельность с	- планирование деятельности в	
	соблюдением	соответствии с нормативными	
	регулирующих ее	документами.	
	правовых норм.		
	Профессиональные		
	компетенции		
ПК 1.1	Планировать	Соответствие выбора методов	Оценка
	мероприятия,	и приемов запланированных	аргументированности
	направленные на	режимных моментов	выбора методов и
	-	требованиям программ,	1
	укрепление здоровья и	· · · · · · · · · · · · · · · · ·	приемов
	физическое развитие	возрастным особенностям	запланированных
	детей.	детей, направленным на	режимных моментов в

		VIII ON TO STAND ON THE STANDARD ON THE STANDARD OF THE STANDA	naayyyyy naanaaryyyy
		укрепление здоровья и	разных возрастных
		физическое развитие детей	группах в течение дня
TTTC 1 0			Текущий контроль
ПК 1.3	Проводить мероприятия	Соответствие проведенных	Экспертная оценка
	по физическому	занятий, комплексов утренней	содержания, методов,
	воспитанию в процессе	гимнастики, прогулок,	средств организации
	выполнения	физкультурных досугов и	проведенных занятий,
	двигательного режима	праздников возрастным	комплексов утренней
	(утреннюю гимнастику,	особенностям детей,	гимнастики, прогулок,
	занятия, прогулки,	санитарно-гигиеническим	физкультурных досугов
	закаливание,	требованиям	и праздников в разных
	физкультурные досуги,		возрастных группах.
	праздники).		Обоснование выбора
			приемов руководства
			мероприятий по
			физическому
			воспитанию в процессе
			выполнения
			двигательного режима
ПК 2.6	Проводить занятия с	- обоснованность выбора вида,	•
11K 2.0		1	Текущий контроль Экспертная оценка
	детьми дошкольного	методов и приемов при	_
	возраста.	проведении занятий с детьми;	конспектов
		- соответствие содержания	
		занятия поставленным целям	
		и задачам;	
		- аргументированность выбора	
		форм работы с детьми;	
		- аргументированность	
		ответов на поставленные	
	-	вопросы;	
ПК 3.6	Проводить занятия	- обоснованность выбора вида,	Экспертная оценка
		методов и приемов при	
		проведении занятий с детьми с	
		ограниченными	
		возможностями здоровья;	
		- соответствие содержания	
		занятия возрасту, патологии	
		детей с OB3, целям и задачам;	
		- аргументированность выбора	
		форм работы с детьми с	
		ограниченными	
		возможностями здоровья;	
		- аргументированность	
		ответов на поставленные	
		вопросы;	
		,	

4.2. Примерный перечень

вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тестовые задания

Инструкция	Выберите единственный правильный ответ			
1. Основным средством физического воспитания являются				
1) Естественные силы природы				
2) Гигиенические факторы				
3) Физические упражнения				
2. К занятиям про	водимым учителем с постоянным составом занимающихся относятся			
	кой культуры и спортивно-тренировочные занятия			
	пинг, калланетика, атлетическая гимнастика			
	мпионаты, спартакиады, отборочные соревнования			
2 Variona attrivita	no vnouvy v dony povezně?			
	ра урочных форм занятий?			
1) Вводная, разми	иночная, восстановительная части			
	вная, заключительная части			
3) Организационн	ная, самостоятельная, низкоинтенсивные части			
4. Какая функция	наиболее ярко выражена в спорте высших достижений?			
 Спортивно – оз 	здоровительная			
2) Коммуникатив	ная			
3) Соревнователь	но-эталонная			
моложе человек», 1) А. Н. Стрельни 2) К. П. Бутейко 3) П. К. Иванову	ІКОВОЙ			
6. Назовите осно физического восп	овные методы организации деятельности занимающихся в практике			
	переменный, соревновательный			
	терран ній потошній			
	групповой, индивидуальный, круговой			
	диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен			
составлять				
1) 130 – 170 уд./мин				
2) 80 — 90 уд./мин				
3) Не ниже 200 уд				
8. Основная пель	массового спорта заключается в			
4) 17				
2) Восстановления физинеской работоснособности				
				
b) Hobbinion in a	onpanamic contain them to another ordinate in the containing in			

	При воспитании быстроты ведущим признан метод
1)	Переменный
2)	Повторный
3)	Равномерный
	Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с
	ебованиями и особенностями профессии, называется
1)	
	Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:
1)	5 человек
2)	6 человек
3)	7 человек
4)	8 человек
12	Порма Одинаций от мурт
12.	Девиз Олимпийских игр: «Спорт, спорт, спорт!»
2)	«Спорт, спорт;» «О спорт! Ты - мир!»
3)	«С спорт: ты - мир:» «Быстрее! Выше! Сильнее!»
4)	«Быстрее! Выше! Дальше!»
_ " /	«Discripce: Distinc: Actionic://
13.	Олимпийская хартия представляет собой:
1)	
2)	программу Олимпийских игр
3)	свод законов об Олимпийском движении
4)	правила соревнований по олимпийским видам спорта
	I. A
14.	Одним из основных средств физического воспитания является:
1)	физическая нагрузка
2)	физические упражнения
3)	физическая тренировка
4)	урок физической культуры
	Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс,
	правленный:
1)	на формирование правильной осанки
2)	на гармоническое развитие человека
	•
3)	на всестороннее развитие физических качеств
3) 4)	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов
4)	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов
16.	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся:
16. 1)	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота, выносливость
16. 1) 2)	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота, выносливость рост, вес, окружность грудной клетки
16. 1) 2) 3)	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота, выносливость рост, вес, окружность грудной клетки артериальное давление, пульс
16. 1) 2)	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота, выносливость рост, вес, окружность грудной клетки
16. 1) 2) 3) 4)	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота, выносливость рост, вес, окружность грудной клетки артериальное давление, пульс частота сердечных сокращений, частота дыхания
16. 1) 2) 3) 4)	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота, выносливость рост, вес, окружность грудной клетки артериальное давление, пульс частота сердечных сокращений, частота дыхания К показателям физического развития относятся:
16. 1) 2) 3) 4) 17.	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота, выносливость рост, вес, окружность грудной клетки артериальное давление, пульс частота сердечных сокращений, частота дыхания К показателям физического развития относятся: сила и гибкость
16. 1) 2) 3) 4) 17. 1) 2)	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота, выносливость рост, вес, окружность грудной клетки артериальное давление, пульс частота сердечных сокращений, частота дыхания К показателям физического развития относятся: сила и гибкость быстрота и выносливость
16. 1) 2) 3) 4) 17.	на всестороннее развитие физических качеств на достижение высоких спортивных результатов К показателям физической подготовленности относятся: сила, быстрота, выносливость рост, вес, окружность грудной клетки артериальное давление, пульс частота сердечных сокращений, частота дыхания К показателям физического развития относятся: сила и гибкость

1)	60-90 уд./мин.
2)	90-150 уд./мин.
3)	150-170 уд./мин.
4)	170-200 уд./мин.
19.	Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
1)	общеразвивающими
2)	собственно-силовыми
3)	скоростно-силовыми
4)	групповыми
	1
20.	С низкого старта бегают:
1)	на короткие дистанции
2)	на средние дистанции
3)	на длинные дистанции
4)	кроссы
_ - /_	кроссы
21	Бег на длинные дистанции развивает:
1)	гибкость
2)	ЛОВКОСТЬ
3)	быстроту
4)	выносливость
22	
	Туфли для бега называются:
1)	кеды
2)	пуанты
3)	чешки
4)	шиповки
	Бег по пересеченной местности называется:
1)	стипль-чез
2)	марш-бросок
3)	кросс
4)	конкур
24.	Один из способов прыжка в высоту называется:
1)	перешагивание
2)	перекатывание
3)	переступание
4)	перемахивание
	4
25.	В баскетболе запрещены:
1)	игра руками;
2)	игра ногами
3)	MEDS TOT KOTHIOM
4)	броски в кольцо
_ • <i>)</i>	1 0 6 0 4 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
26	Пионербол-подводящая игра:
1)	к баскетболу
2)	к волейболу
_	
3)	к настольному теннису

4.	
4)	к футболу
	Остановка для отдыха в походе называется:
1)	стоянка
2)	ночлег
3)	причал
4)	привал
28.	Какая из дистанций является спринтерской?
1)	800 м
2)	1500 м
3)	100 м
29.	Строевые упражнения служат:
1)	как средство общей физической подготовки
2)	как средство управления строем
3)	как средство развития физических качеств
	L
30.	Одеваясь на занятия по лыжной подготовке, прежде всего, следует учитывать:
1)	время проведения занятий
2)	температуру воздуха и наличие ветра
3)	состояние снега (наст, гололед и другое)
4)	рельеф местности
•,	- Position Meetingerin
31.	Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении)
	ки, носа, руки:
1)	
	растирает обмороженное место сухой теплой рукой
	растирает обмороженное место сухой теплой рукой
2)	растирает кожу варежкой
2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом
2) 3) 32.	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской?
2) 3) 32. 1)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м
32. 1) 2)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м
2) 3) 32. 1)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м
32. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м
2) 3) 32. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33.	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33.	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3) 34.	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей
2) 3) 32. 1) 2) 3) 2) 3) 34. 1) 2)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей сойти с лыжни обеими лыжами
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3) 34.	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей
32. 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3) 34. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей сойти с лыжни обеими лыжами остановиться и дать сопернику обойти вас стороной
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3) 34. 2) 3) 35.	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей сойти с лыжни обеими лыжами остановиться и дать сопернику обойти вас стороной В каком году появился баскетбол как игра:
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3) 34. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей сойти с лыжни обеими лыжами остановиться и дать сопернику обойти вас стороной В каком году появился баскетбол как игра: 1819 году
32. 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3) 34. 1) 2) 3) 35. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей сойти с лыжни обеими лыжами остановиться и дать сопернику обойти вас стороной В каком году появился баскетбол как игра: 1819 году 1899 году
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3) 34. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей сойти с лыжни обеими лыжами остановиться и дать сопернику обойти вас стороной В каком году появился баскетбол как игра: 1819 году
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3) 34. 1) 2) 3) 35. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей сойти с лыжни обеими лыжами остановиться и дать сопернику обойти вас стороной В каком году появился баскетбол как игра: 1819 году 1899 году
2) 3) 32. 1) 2) 3) 33. 1) 2) 3) 34. 1) 2) 3) 35. 1) 2) 3)	растирает кожу варежкой растирает кожу снегом Какая из дистанций не считается стайерской? 1500 м 5 000 м 10 000 м Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию: сердечно-сосудистой системы дыхательной системы вестибулярного аппарата Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны: сойти с лыжни одной лыжей сойти с лыжни обеими лыжами остановиться и дать сопернику обойти вас стороной В каком году появился баскетбол как игра: 1899 году

2) 3)	
2)	Д. Фрейзер
1 31 1	Д. Нейсмит
	1. /^ Y
27	Of wangapung vangaway (OPV) was ananya ananya ana
-	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:
1)	всестороннего развития физической подготовленности
2)	развития выносливости, скорости
3)	формирования правильной осанки
38	Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:
1)	разрешается дополнительный бросок
2)	попытка и результат засчитываются
3)	попытка засчитывается, а результат нет
39.	Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной
	ощадке во время проведения соревнований:
1)	4 человека
2)	6 человек
3)	5 человек
40.	Какой подачи не существует в волейболе:
1)	одной рукой снизу
2)	двумя руками снизу
_	
3)	верхней прямой
4)	верхней боковой
41.	Что называется разминкой:
1)	чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений
2)	чередование беговых и общеразвивающих упражнений
3)	
3)	подготовка организма к предстоящей работе
42.	Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию
ДВИ	ижений:
1)	фехтование
2	Sport Sour
12) [Valuation in the contract of t
2)	Avenueros varios
3)	фигурное катание
	Avenueros varios
3) 4)	фигурное катание художественная гимнастика
3) 4)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки:
3) 4)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки:
3) 4) 43. 1)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу
3) 4) 43. 1) 2)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение
3) 4) 43. 1)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу
3) 4) 43. 1) 2) 3)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком
3) 4) 43. 1) 2) 3)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что
3) 4) 43. 1) 2) 3)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком
3) 4) 43. 1) 2) 3)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что саливающие процедуры надо проводить:
3) 4) 43. 1) 2) 3) 44. 3ak	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что саливающие процедуры надо проводить: ежедневно
3) 4) 43. 1) 2) 3) 44. 3aK 1) 2)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что саливающие процедуры надо проводить: ежедневно через день
3) 4) 43. 1) 2) 3) 44. 3ak 1) 2) 3)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что саливающие процедуры надо проводить: ежедневно через день через два дня
3) 4) 43. 1) 2) 3) 44. 3aK 1) 2)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что саливающие процедуры надо проводить: ежедневно через день
3) 4) 43. 1) 2) 3) 44. 3aK 1) 2) 3) 4)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что саливающие процедуры надо проводить: ежедневно через день через два дня когда захочется
3) 4) 43. 1) 2) 3) 44. 3ak 1) 2) 3) 4)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что саливающие процедуры надо проводить: ежедневно через день через два дня когда захочется Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения
3) 4) 43. 1) 2) 3) 44. 3ak 1) 2) 3) 4)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что саливающие процедуры надо проводить: ежедневно через день через два дня когда захочется
3) 4) 43. 1) 2) 3) 44. 3ak 1) 2) 3) 4)	фигурное катание художественная гимнастика Как проверить правильность своей осанки: лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что саливающие процедуры надо проводить: ежедневно через день через два дня когда захочется Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения

2)	повышают работоспособность
3)	формируют мускулатуру
46.	Главной причиной нарушения осанки является:
1)	привычка к определенным позам
2)	слабость мышц
3)	ношение сумки, портфеля на одном плече
47.	Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:
1)	6 баллов
2)	8 баллов
3)	10 баллов
	До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?
1)	до 15 очков
2)	до 20 очков
3)	до 25 очков
	В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
1)	касанием рукой лыжника
2)	касанием палкой лыж соперника
3)	наезжанием на пятки лыж
4)	голосом
	Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:
1)	во второй половине дня
2)	сразу после еды
3)	через 1-2 часа после еды
-	······································

Государственное профессиональное образовательное учреждение «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

		<u>'</u>		
Специальность			4 Специальное дошкольное образование	
Наименование дисциплины		Физиче	еская культура	
БЛАНК ОТВЕТА				
Фамилия, имя, отчество				
Дата проведения	« <u> </u> »		_20 Γ.	
Оценка				
1	(числом)	26	(прописью)	
1		26		
3		27 28		
4				
5		29 30		
6		31		
7		31		
8		33		
9		34		
10		35		
11		36		
12		37		
13		38		
14		39		
15		40		
16		41		
17		42		
18		43		
19		44		
20		45		
21		46		
22		47		
23		48		
20		70		

Критерии оценивания:

24

25

Общее максимально возможное количество баллов – 50 баллов

49

50

Итого баллов:

«Отлично»	✓	40 и более баллов
«Хорошо»	✓	31-39 баллов
«Удовлетворительно»	✓	21-30 баллов
«Неудовлетворительно»	✓	менее 20 баллов

Раздел 2. Задания для проведения промежуточного контроля на основе выполнения нормативных показателей

Критерии и нормативы для оценки физических показателей юношей

Курс	Контрольные упражнения		Показатели							
	Студенты		Юноши			Девушки				
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»			
2	Челночный бег 4x8 м, с.	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2,	11,0			
2	Бег 30 м, с.	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2			
2	Бег 60 м, с.	8,5	9,2	10,0	9,5	10,5	11,5			
2	Бег 100 м, с.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2			
2	Бег 3000 м, мин.	12,40	13,30	14,30						
2	Бег 2000 м, мин.				10,2	11,15	12,10			
2	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160			
2	Подтягивание на	12	10	7	30	25	20			
	высокой/низкой перекладине,									
	(кол-во раз)									
2	Сгибание и разгибание рук в	32	27	22	20	15	10			
	упоре, (кол-во раз)									
2	Наклоны вперед из положения	13	11	6	24	20	18			
	сидя, см									
2	Подъем туловища за 1 мин. из	50	40	35	44	36	33			
	положения лежа, (кол-во раз)									
2	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30			
2	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30			
2	Бег на лыжах 5 км, мин	27,00	28,00	30,00	бе	ез учета време	ни			
2	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	80	75	70			
2	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	125	120			
2	Приседание на одной ноге с	7	5	3	5	4	2			
	опорой о стену (количество раз									
	на каждой ноге)									
2	Наклон вперед из положения	+13	+8	+6	+16	+9	+7			
	стоя на гимнастической скамье									
2	Метание малого мяча (500	38	32	27	20	16	13			
	грамм), м									
2	Верхняя и нижняя передача мяча	50	40	30	50	40	30			
	через сетку в паре, раз									
2	Верхняя передача	5	4	3	5	4	3			
	волейбольного мяча в									
	баскетбольную корзину, со									
	штрафной линии, из 10 попыток,									
	раз									
2	Верхняя и нижняя передача в	50	40	30	50	40	30			
	паре, раз				_					
2	«Жонглирование»	35	30	25	25	20	15			
	волейбольным мячом над собой									
	в кругу, раз		1.0		1.0					
2	Верхняя передача в 3-ках, раз	12	10	8	10	8	6			
2	Подача в пионерболе, из 10	8	7	6	5	4	3			
	попыток, раз	0				4	2			
2	Волейбольная подача (верхняя,	8	7	6	5	4	3			
	нижняя, боковая) из 10 попыток,									
	pa3			2	2	2				
2	Подача в пионерболе по зонам,	4	3	2	3	2	1			
	из 5 попыток, раз			-			2			
2	Штрафные броски из 10	7	6	5	5	4	3			
	попыток, раз						2.0			
2	Ведение баскетбольного мяча по	12	14	16	13	16	20			
	трапеции, 2 шага, бросок левой									
	(правой), с									

2	Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26	30	28	26
2	Бросок набивного мяча весом (1	8,1	6,3	5,2	6,0	5,0	4,5
	кг) двумя руками из-за головы,						
	M						

3 Чел 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь 3 Пол 1 пере 1 раз 3 Пол 3 Пол 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь 2 Пол 3 Пол 1 пол 3 Бег 3 Пол 3 Пол 1 пол 3 Бег 3 Пол 3 Пол 3 Пол 1 пол 3 Бег 3 Пол 3 Пол 3 Пол 1 пол 3 Бег 3 Пол 3 Пол 3 Пол 3 Пол 3 Пол 3 Пол 3 Пол 3 Бег 3 Пол 3 Пол 4 Пол 4 Пол 4 Пол 4 Пол 5 Пол	Сонтрольные упражнения Студенты Оценка пночный бег 4х8 м, с. 30 м, с. 60 м, с. 100 м, с. 3000 м, мин. 2000 м, мин. 2000 м, мин. сжки в длину с места, см дтягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во от бание и разгибание рук в ре, (кол-во раз) слоны вперед из положения я, см дъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин на лыжах 5 км, мин	32 14 52 10,30	Юноши «4» 9,7 4,9 9,1 14,8 13,30 210 10	Показ «З» 10,2 5,3 9,9 15,5 14,30 190 7	(5) 9,7 5,0 9,4 16,5 10,2 185 30	Девушки «4» 10,1 5,5 10,4 17,2 11,15 170 25	(3» 10,8 5,9 11,4 18,2 12,10 160 20
3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь 3 Подпере раз 3 Подполе 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опораз 3 Нак стоя 3 3 Мет	Оценка почный бег 4х8 м, с. 30 м, с. 60 м, с. 100 м, с. 3000 м, мин. 2000 м, мин. 2000 м, мин. Бижки в длину с места, см дтягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во обание и разгибание рук в ре, (кол-во раз) клоны вперед из положения я, см дъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	9,3 4,6 8,4 14,4 12,40 220 12 32 14	 «4» 9,7 4,9 9,1 14,8 13,30 210 10 27 12 	10,2 5,3 9,9 15,5 14,30 190 7	9,7 5,0 9,4 16,5 10,2 185 30	(4» 10,1 5,5 10,4 17,2 11,15 170 25	10,8 5,9 11,4 18,2 12,10 160 20
3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь 3 Подпере раз 3 Подполе 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опораз 3 Нак стоя 3 3 Мет	ночный бег 4х8 м, с. 30 м, с. 60 м, с. 100 м, с. 3000 м, мин. 2000 м, мин. ыжки в длину с места, см дтягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во) бание и разгибание рук в ре, (кол-во раз) слоны вперед из положения я, см дъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	9,3 4,6 8,4 14,4 12,40 220 12 32 14	9,7 4,9 9,1 14,8 13,30 210 10	10,2 5,3 9,9 15,5 14,30 190 7	9,7 5,0 9,4 16,5 10,2 185 30	10,1 5,5 10,4 17,2 11,15 170 25	10,8 5,9 11,4 18,2 12,10 160 20
3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь 3 Подпере раз 3 Подполе 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опораз 3 Нак стоя 3 3 Мет	30 м, с. 60 м, с. 100 м, с. 3000 м, мин. 2000 м, мин. зжки в длину с места, см дтягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во) бание и разгибание рук в ре, (кол-во раз) слоны вперед из положения я, см дъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	4,6 8,4 14,4 12,40 220 12 32 14	4,9 9,1 14,8 13,30 210 10 27	5,3 9,9 15,5 14,30 190 7	5,0 9,4 16,5 10,2 185 30	5,5 10,4 17,2 11,15 170 25	5,9 11,4 18,2 12,10 160 20
3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь 3 Под перо раз) 3 Сги упо) 3 Нак сиду 3 Под поло 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 Прь раз 3 Прь раз 3 Пря опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	60 м, с. 100 м, с. 3000 м, мин. 2000 м, мин. зажки в длину с места, см дтягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во) бание и разгибание рук в ре, (кол-во раз) слоны вперед из положения я, см дъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	8,4 14,4 12,40 220 12 32 14 52	9,1 14,8 13,30 210 10 27	9,9 15,5 14,30 190 7	9,4 16,5 10,2 185 30	10,4 17,2 11,15 170 25	11,4 18,2 12,10 160 20
3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь 3 Под пере раз) 3 Сги упо) 3 Нак сиду 3 Под поле 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 Прь раз 3 Прь раз 3 Пря опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	100 м, с. 3000 м, мин. 2000 м, мин. шжки в длину с места, см дтягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во бание и разгибание рук в ре, (кол-во раз) слоны вперед из положения я, см дъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	14,4 12,40 220 12 32 14 52	14,8 13,30 210 10 27	15,5 14,30 190 7	16,5 10,2 185 30	17,2 11,15 170 25	18,2 12,10 160 20
3 Бег 3 Прь 3 Под пере раз) 3 Сги упо) 3 Нак сид; 3 Под поло 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	3000 м, мин. 2000 м, мин. 2000 м, мин. ыжки в длину с места, см цтягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во) бание и разгибание рук в ре, (кол-во раз) клоны вперед из положения я, см цъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	12,40 220 12 32 14 52	13,30 210 10 27 12	14,30 190 7	10,2 185 30 20	11,15 170 25	12,10 160 20
3 Бег 3 Прь 3 Под пере раз) 3 Сги упо) 3 Нак сидя 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	2000 м, мин. ыжки в длину с места, см цтягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во) ибание и разгибание рук в ре, (кол-во раз) клоны вперед из положения я, см цъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	220 12 32 14 52	210 10 27 12	190 7 22	185 30 20	170 25	160 20
3 Пры 3 Под пере раз) 3 Сги упо 3 Нак сидя 3 Под поле 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Пры раз 3 Пры раз 3 Пры опор раз 3 Нак стоя 3 Мет	ыжки в длину с места, см дтягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во)	12 32 14 52	10 27 12	7 22	185 30 20	170 25	160 20
3 Под пере раз) 3 Сги упо) 3 Нак сиду 3 Под поли 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опо) раз 3 Нак стоя 3 Мет	тягивание на высокой екладине/низкой, (кол-во) положения и разгибание рук в ре, (кол-во раз) положения я, см прем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	12 32 14 52	10 27 12	7 22	30	25	20
пере раз) 3 Сги упо) 3 Нак сидз 3 Под полю 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	екладине/низкой, (кол-во) польшения и разгибание рук в ре, (кол-во раз) клоны вперед из положения я, см цъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	32 14 52	27	22	20		
упој 3 Нак сиде 3 Под поло 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	ре, (кол-во раз) клоны вперед из положения я, см цъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	14 52	12			15	10
3 Нак сиду 3 Под поли 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	клоны вперед из положения я, см цъем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	52		7		i	
3 Под поло 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опо раз 3 Нак стоя 3 Мет	рьем туловища за 1 мин. из ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин		17		22	18	13
поло 3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	ожения лежа, (кол-во раз) на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин		4 /	42	40	35	30
3 Бег 3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опор раз 3 Нак стоя 3 Мет	на лыжах 2 км, мин на лыжах 3 км, мин	10.20	7/	72	70		50
3 Бег 3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	на лыжах 3 км, мин	111 411	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
3 Бег 3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет		14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
3 Прь раз 3 Прь раз 3 При опо раз 3 Нак стоя 3 Мет	па лыжах ЭКМ, МИН	26,00	27,00	29,00			
3 Пры раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	65	60	50	75	ез учета времен 70	ни 60
раз 3 При опој раз 3 Нак стоя 3 Мет							
опој раз 3 Нак стоя 3 Мет		130	115	80	135	130	125
3 Нак стоя 3 Мет	иседание на одной ноге с рой о стену (количество на каждой ноге)	8	6	4	6	5	3
3 Мет	клон вперед из положения я на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+16	+9	+7
	гание малого мяча (500 мм), м	38	32	27	20	16	13
3 Bep	охняя и нижняя передача на через сетку в паре, раз	50	40	30	50	40	30
3 Вер воле басн штр	охняя передача ейбольного мяча в кетбольную корзину, со рафной линии, из 10 выток, раз	5	4	3	5	4	3
_	охняя и нижняя передача в е, раз	50	40	30	50	40	30
3 «Жо воле	онглирование» ейбольным мячом над ой в кругу, раз	35	30	25	25	20	15
	охняя передача в 3-ках, раз	12	10	8	10	8	6
3 Под	дача в пионерболе, из 10	8	7	6	5	4	3
3 Вол (вер	лейбольная подача охняя, нижняя, боковая) из попыток, раз	8	7	6	5	4	3
3 Под	дача в пионерболе по зонам, 5 попыток, раз	4	3	2	3	2	1
3 Штр	рафные броски из 10	7	6	5	5	4	3
	дение баскетбольного мяча	12	14	16	13	16	20

	левой (правой), с						
3	Передача баскетбольного мяча	30	28	26	30	28	26
	о стену, за 30 сек., раз						
3	Бросок набивного мяча весом	8,1	6,3	5,2	6,0	5,0	4,5
	(1 кг) двумя руками из-за						
	головы, м						

Курс	Контрольные упражнения	Показатели							
	Студенты		Юноши			Девушки			
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»		
4	Челночный бег 4х8 м, с.	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0		
4	Бег 30 м, с.	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7		
4	Бег 60 м, с.	8,3	9,0	9,8	9,3	10,3	11,3		
4	Бег 100 м, с.	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0		
4	Бег 3000 м, мин.	12,20	13,00	14,00	,	,	,		
4	Бег 2000 м, мин.	,	,	,	10,00	11,10	12,20		
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155		
4	Подтягивание на	14	11	8	32	30	28		
	высокой/низкой перекладине,								
	(кол-во раз)								
4	Сгибание и разгибание рук в	32	27	22	20	15	10		
	упоре, (кол-во раз)								
4	Наклоны вперед из положения	15	13	8	24	20	13		
	сидя, см								
4	Подъем туловища за 1 мин. из	55	49	45	42	36	30		
	положения лежа, (кол-во раз)								
4	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30		
4	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00		
4	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	бе	з учета време	ни		
4	Прыжок на скакалке, 30 сек,	70	65	55	80	75	65		
	pa3								
4	Прыжок на скакалке, 1 мин.,	130	115	80	135	130	125		
	pa3								
4	Приседание на одной ноге с	10	8	5	8	6	4		
	опорой о стену (количество								
	раз на каждой ноге)								
4	Наклон вперед из положения	+13	+8	+6	+16	+9	+7		
	стоя на гимнастической скамье								
4	Метание малого мяча (500	38	32	27	20	16	13		
	грамм), м								
4	Верхняя и нижняя передача	50	40	30	50	40	30		
	мяча через сетку в паре, раз								
4	Верхняя передача	5	4	3	5	4	3		
	волейбольного мяча в								
	баскетбольную корзину, со								
	штрафной линии, из 10								
	попыток, раз								
4	Верхняя и нижняя передача в	50	40	30	50	40	30		
	паре, раз	-			_				
4	«Жонглирование»	35	30	25	25	20	15		
	волейбольным мячом над								
	собой в кругу, раз					-			
4	Верхняя передача в 3-ках, раз	12	10	8	10	8	6		
4	Подача в пионерболе, из 10	8	7	6	5	4	3		
	попыток, раз						2		
4	Волейбольная подача	8	7	6	5	4	3		
	(верхняя, нижняя, боковая) из								
<u> </u>	10 попыток, раз								
4	Подача в пионерболе по зонам,	4	3	2	3	2	1		
4	из 5 попыток, раз	7				4	2		
4	Штрафные броски из 10	7	6	5	5	4	3		
	попыток, раз						l		

4	Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	12	14	16	13	16	20
4	Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26	30	28	26
4	Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м	8,1	6,3	5,2	6,0	5,0	4,5