



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«Саратовский государственный медицинский
университет имени В. И. Разумовского»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Медицинский колледж

ПРИНЯТО

Методическим советом по СПО
Протокол №3 от 25.05.2023 г.
Председатель

_____ Л.М. Федорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура»

по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
(на базе основного общего образования)
форма обучения: очная

г. Саратов, 2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями на 11.12.2020));
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з));
- распоряжения Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № р-98 «Об утверждении концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования;
- распоряжения Министерства просвещения Российской Федерации от 25 августа 2021 г. № р-198 «Об утверждении методик преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения.

Организация-разработчик: Медицинский колледж СГМУ

Разработчик: Малинин Владимир Юрьевич, преподаватель физической культуры высшей категории медицинского колледжа СГМУ им. В.И. Разумовского, мастер спорта СССР.

Малинина Лидия Ивановна, преподаватель физической культуры высшей категории медицинского колледжа СГМУ, судья Всероссийской категории по спорту.

Рецензенты:

Согласовано:

И.о. Директор Научной медицинской библиотеки СГМУ Кузнецова Ирина Геннадиевна

Рабочая программа рассмотрена и согласована на заседании методического совета по среднему профессиональному образованию от «25» мая 2023 г. Протокол №3

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 08 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД 08 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Предметные, личностные и метапредметные результаты, регламентированные требованиями ФГОС СОО, реализуются в полном объеме путем синхронизации системно-деятельностного и компетентностного подходов, в обеспечении единства процессов воспитания, развития и обучения в период освоения ППСЗ.

Предметные результаты

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) умение использовать положительную динамику физического развития и основных физических качеств;(силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

уметь объяснять:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

*способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Личностные результаты освоения рабочей программы должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских

организациях;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей

- устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
 - расширение опыта деятельности экологической направленности;
 - ценности научного познания:
 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
 - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения рабочей программы должны отражать:

овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- **в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**
- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- з) принятие себя и других людей:**
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Основная цель – максимальное развитие жизнеспособности и жизнестойкости обучающегося с ограниченными возможностями.

Задачи – комплексная, взаимосвязанная поддержка и развитие нервной системы, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов обучающихся.

Во время занятий преподаватель учит обучающегося с ограниченными возможностями быть активным, двигаться, действовать, решать проблемы, используя свое тело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 31.02.01 «Лабораторная диагностика».

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ПК 1.5. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|--|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 72 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | |
| практические занятия | 72 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | - |
| Промежуточная аттестация | Зачет - (1 семестр) Дифференцированный зачет - (2 семестр) |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Осенний семестр –30 час.
БД.08 «Физическая культура»
Специальности: 31.02.03 Лабораторная диагностика

| №№ | Тема занятия | Кол-во часов |
|------------------------------------|--|--------------|
| <i>Практические занятия</i> | | |
| 1. | Легкая атлетика. | 2 |
| 2. | Легкая атлетика. | 2 |
| 3. | Легкая атлетика. | 2 |
| 4. | Легкая атлетика. | 2 |
| 5. | Легкая атлетика. | 2 |
| 6. | Волейбол. | 2 |
| 7. | Волейбол. | 2 |
| 8. | Баскетбол. | 2 |
| 9. | Баскетбол. | 2 |
| 10. | Гимнастика. | 2 |
| 11. | Гимнастика. | 2 |
| 12. | Гимнастика. | 2 |
| 13. | Настольный теннис | 2 |
| 14. | Оценка уровня физического развития. (ОФП) | 2 |
| 15. | <i>Зачет.</i> | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1: Легкая атлетика | | 10ч | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места, с разбега. | Содержание учебного материала Овладение техникой бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м). Овладение техникой прыжка в длину с места, с разбега (с места, с разбега 3-х, 12,24-х шагов). Бег на короткие дистанции; (СБУ), (Бег 4х100м) Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</i> 1.Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут. 2.Упражнения: регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге 3.Эстафеты с передачей и переноской предметов. 4.Броски набивного мяча различными способами на дальность. | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции: Совершенствование техники старта, бега по дистанции. финиширования. | Содержание учебного материала Совершенствование техники старта, бега по дистанции. финиширования. Овладение техникой высокого, старта, (бег с высокого старта 60м под команду из различных положений, имитация работы рук) Овладение техникой низкого старта, (бег с низкого старта 30 м под команду, бег по отметкам) Овладение техникой бега по дистанции ; (выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 5 мин ,5 раз). Овладение техникой финиширования (эстафета 4х100м). Разучивание комплексов специальных прыжковых упражнений. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</i> Овладение техникой старта, бега по дистанции финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений. | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Тема 1.3. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, |

| | | | |
|---|---|-----|---|
| Бег на средние дистанции. Кроссовый бег | Техника бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по виражу, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции) Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</u> 1. Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут. 2. Упражнения: регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге Воспитание выносливости. | | ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Тема 1.4 Бег на длинные дистанции.. | Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. + (СБУ) Специально беговые упражнения Бег на дистанции девушки 2000 м. Бег на дистанции юноши 3000 м. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1. Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут. 2. Упражнения: регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге Специально прыжковые упражнения Воспитание выносливости. | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Тема 1.5. Развитие-скоростно-силовых качеств; Эстафетный бег. | Содержание учебного материала Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест) Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ), перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). .Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) Эстафетный бег. (Бег 4x100м). Бег в колонне по 1 в равномерном темпе с передачей эстафетной палочки x400м. Командный эстафетный бег (8x50м,4x100м). Выполнение задания на результат. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специально прыжковые упражнения (прыжки в шаге чередуя правая, левая нога , тройной прыжок с разбега) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</u> Овладение техникой бега по дистанции финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений с нарушением осанки, (корректирующая гимнастика) Комплекс упражнений на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях в движении с преобладанием выдоха над вдохом. | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Раздел 2 Волейбол | | 4 ч | |
| Тема 2.1. Техника | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| <p>перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками. Обучение технике нападающего удара</p> | <p>Медленный бег. ОРУ в движении. ОРУ на месте Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ) Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Специальные упражнения волейболиста в стену, над собой, в парах. Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</u> <i>1. Поддача мяча (выполнение пяти подач подряд).</i> <i>2. Выполнение задания на результат.</i></p> | | <p>ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5</p> |
| <p>Тема 2.2. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.</p> | <p>Содержание учебного материала Медленный бег. ОРУ в движении. ОРУ на месте Специальные упражнения волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; Техника нижней поддачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, выполнением нижней поддачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</u> <i>1. Поддача мяча (выполнение пяти подач подряд).</i> <i>2. Прием подач (с пяти подач принять три) Выполнение задания на результат.</i></p> | <p>2</p> | <p>ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5</p> |
| <p>Раздел:3. Баскетбол</p> | | <p>4</p> | |
| <p>Тема 3.1. Техника владения баскетбольным мячом.</p> | <p>Содержание учебного материала Закрепление техники владения баскетбольным мячом. (ведение мяча с изменением направления между фишками. передачи и броска мяча с места, броски мяча из-под кольца). Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации Основные направления развития физических качеств. Учебная игра (3х3, 5х5) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> – <i>ведение (ведение мяча с изменением направления между фишками – количество).</i> – <i>броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту).</i></p> | <p>2</p> | <p>ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5</p> |
| <p>Тема 3.2 Выполнение контрольных нормативов</p> | <p>Содержание учебного материала Медленный бег. ОРУ в движении. ОРУ на месте Специальные упражнения баскетболиста(передача мяча в стену и ловля его, броски по кольцу с различных точек зала)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>контрольные нормативы ведение мяча с изменением направления между фишками – количество передачи и броска мяча с места броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту Учебная игра (5x5) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений</i></p> | | ПК- 1.5 |
| Раздел 4 : Гимнастика | | 6 | |
| Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Основные способы страховки и само страховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке, «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» Выполнение контрольных тестов: выполнения упражнений на гимнастической скамейке подтягивание на низкой перекладине, с применением само страховки <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны 2. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, стоп. 3. Выполнение упражнений с гимнастической палкой.</p> | | |
| Тема 4.2 Ритмическая гимнастика | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | <p>Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики Техника выполнения упражнений (в разминке, основной, заключительной части урока) Составление комплексов ритмической гимнастики. (Домашнее задание) Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам; (несколько поворотов подряд по показу, под музыкальное сопровождение)</i></p> | | |
| Тема 4.3, Акробатические упражнения. Корригирующая гимнастика | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | <p>Акробатические упражнения.(Стойки, наклоны, равновесия, кувырки). Упражнение в паре с партнером. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения упражнений с гимнастической палкой. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Составление комплекса акробатической гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,</p> | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | <p>упражнения на внимание).</p> <p>Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс »).</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p><i>Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его</i></p> | | |
| Раздел 5: Настольный теннис | | 2 | ОК 02, |
| Тема 5.1, Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | <p>Ознакомление (Овладение)с правилами игры в настольный теннис.</p> <p>Ознакомление со стойкой теннисиста, держание ракетки, овладение подачей мяча. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих физической подготовленности учащихся).</p> <p>Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис.</p> <p>Применение подводящих и имитационных упражнений.</p> <p>Применение элементов игры настольного тенниса. Двухсторонняя игра.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, силы.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p><i>1.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой.</i></p> <p><i>2.Игра «Кто больше набьет?».</i></p> | | |
| Раздел 6 : Оценка уровня физического развития. | | 2 | |
| Тема 6.1 Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | <p>Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.</p> <p>Корригирующая гимнастика(формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи: подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).</p> <p>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений ОФП.(ПО программе комплекса ГТО –V ступень 16лет)</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p><i>1.Упражнения для развития точности и координации движений:</i></p> <p><i>Поочередные разнонаправленные движения рук и ног.</i></p> <p><i>1.Профилактика плоскостопия:</i></p> <p><i>Упражнения сидя: «Ходьба», «Гусеница», «Медвежонок».</i></p> <p><i>Катание мяча ногами. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.</i></p> <p><i>Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.</i></p> | | |
| Зачет | | 2 | |
| Итого: | Учебная нагрузка за осенний семестр | 30 | |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
БД.08 «Физическая культура»
Специальности: 31.02.03 Лабораторная диагностика
Весенний семестр- 42час.

| №№ | Тема занятия (в соответствии с РП) | Кол- во часов |
|------------------------------------|---|---------------------|
| <i>Практические занятия</i> | | |
| 1 | Оценка уровня физического развития. (ОФП) | 2 |
| 2 | Оценка уровня физического развития. (ОФП) | 2 |
| 3 | Настольный теннис | 2 |
| 4 | Настольный теннис | 2 |
| 5 | Волейбол. | 2 |
| 6. | Волейбол. | 2 |
| 7. | Волейбол. | 2 |
| 8. | Баскетбол. | 2 |
| 9. | Баскетбол. | 2 |
| 10. | Баскетбол. | 2 |
| 11. | Гимнастика | 2 |
| 12 | Гимнастика | 2 |
| 13 | Гимнастика | 2 |
| 14 | Гимнастика | 2 |
| 15 | Легкая атлетика | 2 |
| 16 | Легкая атлетика | 2 |
| 17 | Легкая атлетика. | 2 |
| 18 | Легкая атлетика. | 2 |
| 19 | Легкая атлетика. | 2 |
| 20 | Легкая атлетика. | 2 |
| 21. | Дифференцированный зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД 08. «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 6: Оценка уровня физического развития. | | 4 | |
| Тема 6.2. Основы здорового образа жизни | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Влияние окружающей среды, Наследственности на здоровье, Самооценка здоровья, режим труда и отдыха, Режим питания, Организация сна, двигательной активности, Личная гигиена и закаливание, Культура межличностных отношений. Физическое самовоспитание и совершенствование. Профилактика вредных привычек. Подготовка и защита рефератов и презентаций.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений ОФП (ПО программе комплекса ГТО –V ступень 16-17 лет) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Профилактика плоскостопия: Катание мяча ногами. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.</i></p> | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Корригирующая гимнастика(формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи: подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности.</p> <p>Бег с изменением направлений. Упражнения в движении на координацию на 8-12 счетов. Упражнения стоя на координацию. Танцевальные шаги. Прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку. Сдача теста «Прыжок с места». Упражнения на расслабление.</p> <p><u>Дыхательные упражнения.Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Упражнения для развития точности и координации движений :Поочередные разнонаправленные движения рук и ног.</i> <i>Упражнения сидя: Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.</i></p> | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Раздел 5: Настольный теннис. | | 4 | |
| Тема:5.3 | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, |

| | | | |
|--|---|-----------------|--|
| <p>Правила игры в настольный теннис. Техника и тактика игры в настольный теннис.</p> | <p>Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих игре в настольный теннис (стойка теннисиста, держание ракетки, овладение подачей и прием мяча после подачи) Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. Применение подводящих и имитационных упражнений. Техника и тактика игры в настольный теннис (игра – короткие партии 2х2) Техника перемещения и ударов мяча, тактика атакующего игрока и защитника. Выполнение технических элементов в учебной игре Учебная игра (короткие партии 2х2,) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой. 2.Игра «Кто больше набьет?». 3.Упражнения для развития точности и координации движений</p> | | <p>ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5</p> |
| <p>Тема:5.4. Тактика парных игр в настольный теннис</p> | <p>Содержание учебного материала Применение элементов игры настольного тенниса, Применение подводящих упражнений. Техника и тактика игры в настольный теннис, тактика парных игр. Учебная игра (короткие партии 2х2, 4х4) Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, силы. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1.Подача мяча рукой. 2.Удары по мячу: подставкой, толчком. 3Упражнения для развития точности и координации движений 4Учебная игра (короткие партии 2х2)</p> | <p>2</p> | <p>ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5</p> |
| <p>Раздел 2: Волейбол</p> | | <p>6</p> | <p>ОК 02,</p> |
| <p>Тема2.5. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием подачи.</p> | <p>Содержание учебного материала 1.ОРУ на месте и в движении. 2.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 3.Выполнение нижней прямой подачи через сетку, прием подачи 8-10раз; 4.Выполнение верхней прямой подачи через сетку, прием.(Подачи 8-10 раз). 5.Медленный бег, упражнения на дыхание. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1.подача мяча (выполнение пяти подач подряд). 2.прием подач (с пяти подач принять три) 3.Выполнение задания на результат.</p> | <p>2</p> | <p>ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5</p> |
| <p>Тема 2,6. Закрепление техники владения мячом в волейболе</p> | <p>Содержание учебного материала 1.ОРУ на месте и в движении. Закрепление техники изученных приёмов. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Применение изученных приемов в учебной игре.</p> | <p>2</p> | <p>ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08.</p> |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| | <p>Выполнение технических элементов в учебной игре Техника прямого нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах, через сетку. Выполнение имитации блокирования: выполнение одиночного блокирования; Выполнение имитации блокирования: выполнение группового блокирования. Медленный бег, упражнения на дыхание.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> Выполнение технических элементов в учебной игре. Двухсторонняя игра «Пионербол»</p> | | ПК- 1.5 |
| Тема 2.7. Приём контрольных нормативов | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> Выполнение технических элементов в учебной игре. Двухсторонняя игра «Пионербол»</p> | | |
| Раздел 3: Баскетбол | | 6 | ОК 02, |
| Тема 3,4. Ведение мяча на месте, в движении. Ведение правой и левой рукой. Передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Подбор и добивание мяча после отскока. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | <p>1. Ходьба. Бег. ОРУ на месте ,в движении. Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. Ведение мяча левой рукой на месте и в движении. Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления движения. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением высоты отскока мяча. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение броска по кольцу с места, с места в прыжке. Выполнение броска по кольцу в движении после выполнения «2-х шагов». Подбор мяча после отскока от щита. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. Медленный бег 400м Упражнения на расслабление <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении с изменением направления движения. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости.</p> | | |
| Тема3,5. Бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, 3-х очковый бросок по кольцу. Штрафной бросок. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., |
| | <p>Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Ходьба с различным положением рук. Бег. ОРУ на месте ,в движении Специальные упражнения игрока в движении. Броски в корзину с места со средней дистанции. Броски в</p> | | |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| | <p>корзину в прыжке со средней дистанции. Броски в корзину в прыжке со средней и дальней дистанции в прыжке с отклонением. Выполнение штрафных бросков. Броски в корзину в прыжке с дальней дистанции. Выполнение теста: штрафные броски</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p> <p>Упражнения на дыхание. Упражнения на развитие скоростной выносливости, ловкости</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p>1. Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту).</p> <p>2. «Ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>3. Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.</p> | | ОК 08. ПК- 1.5 |
| Тема 3.6. Приём контрольных нормативов | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: Броски в корзину в прыжке со средней и дальней дистанции в прыжке, штрафных бросков</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений с баскетбольным мячом.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p><i>Элементы спортивных игр: передача (передача мяча в стену и ловля его за одну минуту). ведение (ведение мяча с изменением направления между фишками – количество фишек за минуту). броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту) Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации</i></p> | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Раздел: Гимнастика | | 8 | ОК 02, |
| Тема Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки.</p> <p>Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка.</p> <p>Основные способы страховки и само страховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением само страховки <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p><i>Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой.. Основные способы страховки и само страховки при занятиях гимнастикой. Разминка</i></p> | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Тема Ритмическая гимнастика | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики</p> <p>Техника выполнения упражнений (в разминке, основной, заключительной части урока)</p> <p>Составление комплексов ритмической гимнастики. (Домашнее задание)</p> | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам;(несколько поворотов подряд по показу, под музыкальное сопровождение)</i> | | ПК- 1.5 |
| Тема Упражнение в паре с партнером, | Содержание учебного материала Выполнение упражнений в паре с партнером. Техника выполнения упражнений (в разминке, основной, заключительной части урока) Составление комплексов упражнений в паре с партнером. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам;(несколько поворотов подряд по показу, под музыкальное сопровождение)</i> | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Тема Упражнения с гимнастическими ковриками. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Содержание учебного материала Упражнения с гимнастическими ковриками, упражнения для коррекции нарушений осанки, укрепления пресса, мышц спины. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Морская звезда», «Маятник», «Месяц». 2. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паучок», «Ножницы», «Велосипед». | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| Раздел: Легкая атлетика. | | 12 | ОК 02, |
| Тема Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования | Содержание учебного материала Совершенствование техники бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м). Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4х200м .Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3х10м, Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1. Упражнения: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге 2. Бег по прямой с различной скоростью. | 2 | ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |

| | | | |
|---|--|----------|---|
| | <i>3.Челночный бег 3x10м,</i> | | |
| Тема Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | ОРУ на месте и в движении. Овладение техникой бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Овладение техникой бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование) Повышение уровня ОФП(выносливости) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Овладение техникой бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование</i> <i>Бег по прямой с различной скоростью.</i> | | |
| Тема. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | ОРУ на месте и в движении. Овладение техникой бега на длинные дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Повышение уровня ОФП(выносливости) Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Овладение техникой бега на длинные дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование</i> <i>Повышение уровня ОФП(выносливости)</i> | | |
| Тема Эстафетный бег. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | Овладение техникой эстафетного бега. (Бег 4x100м). ОРУ на месте и в движении Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ), перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Бег в колонне по 1 в равномерном темпе с передачей эстафетной палочки x400м. Командный эстафетный бег (8x50м,4x100м). Выполнение задания на результат. . Челночный бег 3x10м <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</u> <i>Эстафеты с передачей эстафетной палочки и переноской предметов.</i> | | |
| Тема Закрепление техники метания гранаты, теннисного мяча. Техника прыжка в длину с места, с разбега. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. |
| | Закрепление техники метания гранаты, теннисного мяча. Броски с места, с разбега. Броски теннисного мяча различными способами. Броски теннисного мяча «Попади в цель». Овладение техникой прыжка в длину с места, с разбега (с места, с разбега 3-х, 12,24-х шагов). Техника прыжка в длину с места. | | |

| | | | |
|--|--|-------------|---|
| | <p>Прыжковые упражнения. Контрольный тест. Закрепление техники выполнения спец. прыжковых упр. Комплекс упражнений на дыхание: Упражнения: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге Повышение уровня ОФП <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1. Броски теннисного мяча различными способами «Попади в цель. Комплекс упражнений на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях в движении с преобладанием выдоха над вдохом.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Выполнение заданий без учета врем 2.Совершенствование техники бега на средние дистанции, длинные дистанции.</p> | | ПК- 1.5 |
| Тема Приём контрольных нормативов | Содержание учебного материала | 2 | ОК 02, ОК 4, ОК 06., ОК 08. ПК- 1.5 |
| | <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег на 30.60,100 метров Выполнение К.Н.: прыжка в длину. Совершенствование техники бега на средние дистанции, длинные дистанции. Выполнение К.Н.: метания гранаты. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> 1.Выполнение заданий без учета времени 2.Упражнения: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге. 3.Совершенствование техники бега на средние дистанции, длинные дистанции.</p> | | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| | Учебная нагрузка за весенний семестр | 42ч. | |
| | Итого: | 72ч. | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

.Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

Наименование инвт.

Волейбольные мячи

Баскетбольные мячи

Футбольные мячи

Теннисные мячи

Скакалки

Тренажёры

Гимнастические коврики

Скамейки

Секундомеры

Гантели

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785222351598.html?SSr=07E7051325A3A>

2. 5/Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. - Минск : РИПО, 2022. - 203 с. - ISBN 978-985-895-009-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789858950095.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9789858950095.html?SSr=07E70513265BA>

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785449914729.html?SSr=07E70513265BA>

4. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ,

2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html?SSr=07E70513265BA>

5. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 178 с. - ISBN 978-5-4475-2783-9. - Текст : электронный // ЭБС

"Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785447527839.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке

[.https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785447527839.html?SSr=07E70513265BA](https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785447527839.html?SSr=07E70513265BA)

6. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN 978-5-00129-264-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html> (дата обращения: 19.05.2023). - Режим доступа : по подписке.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html>.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник -5 изд. стер. – Москва: ОИЦ Академия, 2018г-320с.- Текст: непосредственный.

2. А. Б. Муллер. – Москва Физическая культура: учебники практикум для среднего профессионального образования Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. - Текст: непосредственный.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с.

6. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С. Н. Попов. - М.: Academia, 2019. -96

7. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Интернет-ресурсы.

1 <http://za-partoj.ru>

2. <https://resh.edu.ru>

3. <http://www.gumer.info/>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам

4. <http://window.edu.ru/window/library>

window.edu.ru – Источник: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Аудиторные занятия. Проводятся в виде практических занятий по всем разделам, которые изучаются на протяжении всего периода обучения, следовательно, часы по каждому разделу распределяются равномерно на каждый год обучения. Учитываются климатические особенности освоения отдельных разделов дисциплины - легкая атлетика (осень, весна), лыжи (зима). В целях оптимизации образовательного процесса на занятиях применяются способы организации студентов- фронтальный, поточный, индивидуальный, а также пассивные, и активные методы обучения. Широко используется наглядно-иллюстративный материал в виде таблиц, схем, фотографий, мультимедийных презентаций по разделам программы ит.п. На практических занятиях в процессе формирования общих и компетенций от студента требуется продемонстрировать свои практические навыки, и не только знать состояние своего здоровья, но уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в спортивных играх, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
подтягивание на перекладине (юноши);
поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,ноги закреплены (девушки);
прыжки в длину с места;
бег 100 м;
бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
плавание — 50 м (без учета времени);

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предусматривает адаптацию учебного процесса к особенностям лиц с ограниченными возможностями здоровья.

* К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
- 2.Активизация нарушенных функций
3. Согласованность активной работы и отдыха;
- 4.Непрерывность процесса;
5. Необходимость поощрения;
6. Социальная направленность занятий;
7. физического развития, развитие координации движений.

* Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|---|
| <p>1.Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> | <p>уметь объяснять: * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; * роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; характеризовать: * роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Понимать: *условия деятельности и знать зоны риска физического здоровья для данной специальности, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) своей возрастной группы.</p> | <p>Устный опрос. Тестирование</p> |
| <p>2.Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> | <p>характеризовать: * индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; * особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью; * особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; осуществлять: * самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. * освоение методов профилактики</p> | <p>Контроль (оценка) результатов выполнения контрольных нормативов -Составление и выполнение комплекса упражнений - дифференцированные зачет/зачет,</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>соблюдать правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах ; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой <p>*взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности</p> | |
| <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</p> | <p>освоить;</p> <ul style="list-style-type: none"> * методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем * особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой * индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями * основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение. * контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; * приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах; * приёмы массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. * давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки <p><i>Владеть и использовать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, ведёт здоровый образ жизни; * Составлять комплексы физических упражнений (УГГ) оздоровительной, тренирующей и | <p>Контроль, наблюдение (оценка) выполнения контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> <p>Составление и выполнение комплекса упражнений</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях</p> <p>Тестирование</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма * основами методики и навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | |
| <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> | <p>Характеризовать: * признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; -*особенности обучения и самообучения двигательным действиям, * особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой. *современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; *особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; *особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Демонстрировать физические способности и упражнения; - технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> | <p>Выполнение тестовых заданий, Составление комплекса общеразвивающих упражнений (комплекс из 10-15 упр) Результаты выполнения контрольных нормативов. Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> |
| <p>5)владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> | <p>Классифицировать: *физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей); * составлять комплексы физических упражнений подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма * формы и виды физкультурной деятельности; в легкой атлетике; * выполнять легкоатлетические упражнения в беге, на короткие, средние, длинные дистанции, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); *техника базовых элементов спортивных игр, * выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, в условиях учебной и игровой деятельности; *демонстрация техники и умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в настольный теннис для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Устный опрос. Тестирование- Экспертное наблюдение Дифференцированный зачет/зачет.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>*демонстрация техники, знания роли и значения гимнастики для физического развития человека и здорового образа жизни выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; *демонстрация умения владеть прикладным плаванием •судейство соревнований по одному из видов спорта. *культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; *профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах</p> | |
| <p>б) Умение использовать положительную динамику физического развития и основных физических качеств; (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> | <p>Соблюдать технику безопасности Демонстрировать. Физические качества. *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); Физические упражнения *владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; *выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); * выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей). * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; *самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки,</p> | <p>Контроль (оценка) результатов выполнения контрольных нормативов -Составление и выполнение комплекса упражнений - дифференцированный зачет/зачет</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.)</p> <p>Определять: *</p> <p>уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</p> <p>*эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;</p> <p>*тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Уметь</p> <p>* оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>*уметь выполнять упражнения; -</p> <p>сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек- руки на опоре высотой до 50см).</p> <p>– подтягивание на перекладине (юноши)</p> <p>- поднимание туловища(сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>- прыжки в длину с места;</p> <p>-бег 100м;</p> <p>-бег 3 км. юноши – 2км девушки (без учета времени);</p> <p>- тест Купера - 12 минутное передвижение;</p> <p>- плавание- 50 м (без учета времени):</p> | |
|--|--|--|