

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ненецкого автономного округа  
«Ненецкое профессиональное училище»  
(ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище»)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор *Медведева Г.Б.* Медведева Г.Б.  
« *11* » *сентября* 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Нарьян-Мар, 2024

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 09.12.2016г. № 1568 (ред. От 01.09.2022г. № 796); по профессиям 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Минпросвещения России от 15.11.2023 г. № 863 и 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Минобрнауки от 09.12.2016г. № 1581 (ред. От 01.09.2022); 43.01.09 Повар, кондитер, а также Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень), одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №17 от 18 июня 2024г.

Организация – разработчик:  
ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище»

Разработчик: Тихонов Юрий Александрович, преподаватель ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище», Первой КК.

Рекомендована к утверждению Методической комиссией общеобразовательных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище».

Заключение Методической комиссии общеобразовательных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище» (Протокол № 01)  
От « 11 » сентября 2024г.

Председатель МК \_\_\_\_\_  Кожина О.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины .....	2121
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .....	243

# **1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 09.12.2016г. № 1568 (ред. От 01.09.2022г. № 796); по профессиям 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Минпросвещения России от 15.11.2023 г. № 863 и 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Минобрнауки от 09.12.2016г. № 1581 (ред. От 01.09.2022); по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер» утверждён приказом Минобрнауки от 9 декабря 2016 года №1569.

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>В части физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к</li> </ul>

<p>необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 1.1 Организация и осуществление торговой деятельности</p>	<p>Умения:</p> <p>Проводить сбор и анализ информации о потребностях субъектов рынка на товары и услуги, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий.</p> <p>Знания:</p> <p>Этика и культура межличностного общения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>

		<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ПК 2.2. Организация и осуществление предпринимательской деятельности в сфере торговли (по выбору)</p>	<p><b>Навыки:</b>          Разрабатывать предложения по улучшению системы продвижения товаров (услуг) организации.          Рассчитывать показатели эффективности предпринимательской деятельности, в том числе с применением программных продуктов.</p> <p><b>Знания:</b>          Этика и культура межличностного общения</p>	<p>уметь 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>



#### 1.4. Личностные результаты обучающихся

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации Программы воспитания
<b>Портрет выпускника ГБПОУПО «СТЭТ»</b>	
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	<b>ЛР 6</b>
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	<b>ЛР 10</b>
Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве.	<b>ЛР 11</b>
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить	<b>ЛР 12</b>
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	<b>ЛР 14</b>
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей)	<b>ЛР 15</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	<b>ЛР 17</b>
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 18</b>
<b>Личностные результаты реализации Рабочей программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	<b>ЛР 21</b>

Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости, способный принести пользу региону проживания	ЛР 24
<b>Личностные результаты реализации Рабочей программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	ЛР 27
Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.	ЛР 32
Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам	ЛР 33

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Основное содержание</b>			
<b>Введение</b>	<b>Диагностика входного уровня владения материалом</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 21, ЛР 17
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 17
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	<b>Тематика учебных занятий</b>	<b>2</b>	
	Лекция. 1. «Роль физической культуры в развитии личности. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в современном мире. Критерии и методы подготовки к сдаче норм ГТО.»	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,
Здоровье и здоровый образ жизни	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		ОК 08, ЛР 1, ЛР 17
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим,		

	личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.  Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
	<b>Тематика учебных занятий</b>	<b>2</b>	
	Лекция 2. «Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.»	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья  (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и др.)		ОК 08, ЛР 12, ЛР 11
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	<b>Тематика учебных занятий</b>	<b>2</b>	
	Лекция 3. «Понятия и структура современных систем укрепления и сохранения здоровья их функциональная направленность».	<b>2</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.4</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		ОК 08, ПК1.1, ПК 2.2, ЛР 11, ЛР 21
	<b>Тематика учебных занятий</b>	<b>2</b>	
	Лекция 5. «Сохранение физического, духовного и психического здоровья во время трудового дня при помощи физических упражнений»	<b>2</b>	
<b>Тема 1.5</b> Профессионально-прикладная	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		ОК 08, ПК.2.2, ПК1.1,

физическая подготовка	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		ЛР 11, ЛР 21
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Лекция .6. «Использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности».	<b>2</b>	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.2, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 14, ЛР 5, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 21, ЛР 33, ЛР 32 ЛР 37.
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<i>ОК 01, ОК 04,</i> <i>ОК 08,</i> ПК.1.1, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 17.
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие 1. «Составление и проведение с группой студентов комплексов упражнений для развития профессионально-значимых качеств специалистов туристической деятельности»	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.2.2, ЛР 12, ЛР 17, ЛР 18.
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		

к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие 2. «Ознакомление с нормами ГТО. Разработка и выполнение самостоятельных комплексных заданий для подготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04,
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		ПК.1.1, ЛР 12, ЛР 18.
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практические занятия 3. «Проработка методов самоконтроля и составление дневника самоконтроля».	2	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04,
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ОК 08,
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ПК.2.2, ЛР 18, ЛР 21.
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие.4. Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01, ОК 04,
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ОК 08,
	2. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		ПК.2.2, ЛР 11, ЛР 15.
	3. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		

	4. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая группы профессий)		
	5. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий ( третья, четвертая группы профессий)		
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практические занятия.5. Составить и провести комплекс упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности с группой.	2	
	Практические занятия.6.Составить и провести комплекс упражнений со студентами в соответствии с особенностями профессиональной деятельностью.	2	
	Практические занятия.7. Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики первой и второй группы профессии.	2	
	Практические занятия.8. Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики третьей и четвертой группой профессии.	2	
<b>Основное содержание</b>		<b>42</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 17.
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятия.9. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
<b>Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.7 (1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04,

Основная гимнастика	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.  Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		ОК 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 33.
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие 10.  Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.  Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, прыжки	2	
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 37.
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие 11. «Висы и упоры»		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	2
	1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	
<b>Тема 2.7 (3)</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 37.
	1. Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)		
	<b>Тематика учебных занятий</b>	2	



	Практическое занятие. 12. «Равновесие».		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
<b>Тема 2.8</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>
Лёгкая атлетика	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 17.
	2. Совершенствование техники спринтерского бега		
	3. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>1</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	6. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие.13.Выполнение бега высокого и	<b>2</b>	

	низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	Практическое занятие.14.Выполнение спринтерского бега.	2	
	Практическое занятие.15.Выполнение бега 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	Практическое занятие.16. Выполнение эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).	2	
	Практическое занятие.17. Выполнение прыжка в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие.18. Выполнение метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Практическое занятие.19. Выполнение Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
<b>Тема 2.9.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР11, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 37.
	1. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	2. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		
	3. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		
	4. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие.20. Выполнение спортивных способов плавания( кроль на груди, на спине; брасс).	2	
	Практическое занятие.21. Выполнение стартовых упражнений и поворотов.	2	
	Практическое занятие.22. Выполнение способов плавания, способов транспортировки утопающего.	2	
	Практическое занятие.23. Выполнение игры и эстафет с элементами плавания.	2	
<b>Тема 3.0</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 10, ЛР 15, ЛР 37. ЛР 6, ЛР 14, ЛР 32.
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		

	3. Техничко-тактические приёмы в игровой деятельности.		
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие.24. Выполнение приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
	Практическое занятие.25. Тактика игры в защите и нападении.	2	
	Практическое занятие.26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
<b>Тема 2.8</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 21, ЛР 33, ЛР 37.
	2. Приёмы игры в тактике защиты и нападения.		
	3. Техничко-тактических приёмы в игровой деятельности.		
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие.27. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	Практическое занятие.28. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	Практическое занятие.29. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.2, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 18,

		ЛР 21, ЛР 33, ЛР 32 ЛР 37.
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

#### **Лыжный спорт**

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

### **Спортивные игры**

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

## Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru.> - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5  Р 2, Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5  1.6  Р 2, Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном</li> </ul>



<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Тема 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<p>Зачете.</p>
<p>ПК 2.1. Формировать группы туристов, выполнять регистрацию группы в аварийно-спасательных службах</p>	<p>Р 1, Тема 1.4, 1.5. Р2, Тема 2.1, 2.3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– тестирование</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul> <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
<p>ПК2.2. Сопровождать туристов при прохождении маршрута (по видам туризма) и мероприятий</p>	<p>Р 1, Тема 1.4, 1.5. Р 2, Тема 2.2, 2.4, 2.5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul> <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>

ОФП

Курс		1 курс				
Специальности		ТГ, ПК, БУХ, ИСП.				
Наименование норматива	Пол/балл (принадлежность к физ. группе)	След физ. гр. «Зач»	Подг. физ. гр. «Зач»	3	4	5
100м, сек	юн дев	Устно(техника выполнения)	15,0 18,0	15,0 18,0	14,6 17,0	13,8 16,2
Кросс 1000М	юн	Устно(техника выполнения)	Без у/в	4,2	3,5	3,3
Кросс 500м	дев	Устно(техника выполнения)	Без у/в	2,5	2,2	2,1
Бег 3000м	юн	Устно(техника выполнения)	Без у/в	15	14	13
Бег 2000м	дев	Устно(техника выполнения)	Без у/в	12,2	11,5	10,2
Прыжок в длину с места, см	юн	150	160	200	205	210
	дев	140	150	160	170	185

Челночный бег, 4х9м, сек	ЮН	10,1	10,1	9,6	9,2
	ДЕВ	10,8	10,3	10,0	9,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	ЮН	10	22	27	32
	ДЕВ		10	15	20
Подтягивание на перекладине, выск/низк	ЮН	4	4	8	12
	ДЕВ	4	10	12	16

Курс		1 КУРС				
Специальности		ТГ, ПК, БУХ, ИСП.				
Наименование норматива	Пол/балл (принадлежность к физ. группе)	Спец физ гр «Зач»	Подг. Гр «Зач»			
Пресс за 1 минуту, раз(студенты спец. и подг. группы выполняют с и.п. руки накрес к груди)	юн дев	30(Без у/в) 20(Без у/в)	35 25	42 30	47 36	52 40
Наклон туловища из положения сидя, см	юн дев	2 5	5 10	8 13	13 17	15 22
Приседания на одной ноге, опора стена, раз	юн дев	Устно(техника выполнения)	5 4	5 4	8 6	10 8
Поднимание ног в висе до касания перекладины	юн	Устно(техника выполнения)	4	4	6	8
Бросок набивного мяча из-за головы	Дев (1кг) Юн (2кг)	Устно(техника выполнения)	4,0	4,5	5,0	6,0
Упражнение на координацию движений, раз	юн дев	3 ( спец. группа без прыжков)	3	3	4	5

Пресс за 30 сек, раз(студенты спец. и подг. группы) выполняют с и.п. руки накрес к груди)	ЮН	21(Без у/в)	23	23	25	27
	дев	18(Без у/в)	21	21	23	25
Прыжки на скакалке, 30 сек	ЮН	40(Без у/в)	40	40	50	60
	дев	45(Без у/в)	50	50	60	70

## Баскетбол

Курс		1 КУРС				
Специальности		ТГ, ПК, БУХ, ИСП.				
Наименование норматива	Пол/балл (принадлежность к физ. группе)	Спец. физ. гр. «Зач»	Подг. Гр. «Зач»			
Передача в парах на расстоянии 6м за 30сек (раз) без потери мяча.	юн	17	21	21	25	28
	дев	15	19	19	21	23
Бросок мяча справа, слева от щита, 2х2(кол-тво раз попаданий в кольцо)	юн	1	1	1	3	4
	дев	1	1	1	3	4
Броски мяча в кольцо после ведения, 4 раза (кол-тво раз попаданий в кольцо после правильно выполненного ведения мяча и выполнения «Двойного» шага)	юн	Технически правильно выполнить бросок 2 раза	1	1	2	3
	дев					

Штрафные броски из 5 бросков (кол-во раз попаданий в кольцо)	ЮН		1	1	1	1	2	3
	ДЕВ	ДЕВ						

## Волейбол

Курс		1 КУРС				
Специальности		ГД,ТД,ПК,БУХ,ИСП.				
Наименование норматива	Пол/балл (принадлежн ость к физ. группе)	Спец физ гр «Зач»	Подг гр «Зач»	3	4	5
Передача мяча сверху (снизу) над собой, высота 2м (кол-тво раз )	юн дев	8	10	10	12	14
Передача мяча в стенку сверху (снизу), расстояние 2м (кол-тво раз )	юн дев	8	10	10	12	14
Подача мяча из 6 раз в волейбольную площадку (кол-тво раз )	юн дев	3	4	4	5	6
Передача в парах через сетку ( на двоих студентов), (кол-тво раз )	юн	16	20	20	24	28
Нападающий удар, 3 раза (кол-тво раз )	юн дев	техника выполнения и удар по мячу				