

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТЕХНИКУМ КООПЕРАЦИИ,
ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

**Цикловая комиссия общеобразовательных, гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума,
профессор

А.А. Шогенов

«01» февраля 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
(Набор 2016)**

«Физическая культура»

Уровень образовательной программы	Среднее профессиональное образование
Специальность	40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
Квалификация	Юрист
Форма обучения	Очная
Курс	2, 3
Семестр	3, 4, 5

Нальчик 2017

Программа составлена старшим преподавателем Поповой Л.С. в соответствии с Государственным бюджетным учреждением Кабардино-Балкарской республики «Стадион Спартак» в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от «01» февраля 2017 г.

Председатель цикловой комиссии



С.М. Ашабокова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются:

Образовательная цель освоения дисциплины.

Физическое воспитание – это педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

Цель физического воспитания студентов – обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности для успешного освоения образовательной программы среднего профессионального учреждения.

Профессиональная цель освоения дисциплины – формирование физической готовности обучающихся к успешному овладению будущей профессией через развитие профессионально важных физических качеств, способности в самостоятельном физическом совершенствовании и обеспечение здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» решаются следующие ***задачи***:

- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;

- формирование основных и прикладных двигательных навыков;

- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;

- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;

- формирование здорового образа жизни.

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Цикл (раздел) образовательной программы, к которому относится дисциплина

Наименование дисциплины	Цикл (раздел)
Физическая культура	ОГСЭ.04Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями образовательной программы

Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина	1. История
	2. Естествознание
	3. Обществознание
	4. Основы безопасности жизнедеятельности
Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам:	
Знания (З)	1. Знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста
	2. Знать способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур
	3. Знать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности
Умения (У)	1. Уметь применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях
	2. Уметь выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию
	3. Уметь определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений
	4. Уметь использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха
Навыки и (или) опыт деятельности (В)	1. Владеть техникой правильного выполнения комплексов физических упражнений
	2. Владеть правилами и нормами поведения в физкультурной и игровой деятельности

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ

РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине	
Номер компетенции	Содержание компетенции	Знания, умения, навыки (или) опыт деятельности:	Характеристика
ОК-2	организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Знания:	З1– знать методы организации собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
		Умения:	У1–уметь организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
		Навыки и (или) опыт деятельности:	В1 – владеть методами организации собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК-3	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Знания:	З1– знать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
		Умения:	У1– уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
		Навыки и (или) опыт деятельности:	В1 – владеть способностью принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК-6	работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Знания:	З1– знать методы работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
		Умения:	У1– Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
		Навыки и (или) опыт деятельности:	В1 – владеть методами работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК-10	соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	Знания:	З1– Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
		Умения:	У1– уметь соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда
		Навыки и (или) опыт деятельности:	В1 – владеть основами здорового образа жизни, требованиями охраны труда

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 244 часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
1	2	3	4	5
Учебные занятия:	122	32	42	48
урок (У)				
практические занятия (ПЗ)	122	32	42	48
лабораторное занятие (ЛЗ)				
лекция (Л)				
семинары (С)				
Самостоятельная работа обучающихся	114	28	40	46
Аттестационные испытания (промежуточная аттестация):				
Экзамен (Э)				
Зачет (З)		+	+	
Дифференцированный зачет (ДЗ)				+
Консультации	8	4	2	2
Общая трудоемкость, час.	244	64	84	96

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Структура дисциплины по разделам, темам и видам учебных занятий

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Лекции, час.	Практические занятия, (семинары), час.	Лабораторные работы, час.	Иные виды занятий	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лёгкая атлетика		26			26	52
2	Гимнастика		18			18	36
3	Волейбол		26			26	52
4	Настольный теннис		26			26	52
5	Баскетбол		26			26	52
Итого			122			122	244

5.1.1. Распределение занятий по семестрам

Наименование темы	3 семестр		4 семестр		5 семестр		Итого
	практ. занятия	СРС	практ. занятия	СРС	практ. занятия	СРС	
Лёгкая атлетика	16	16			10	10	52
Гимнастика			10	10	8	8	36
Волейбол			16	16	10	10	52
Настольный теннис			16	16	10	10	52
Баскетбол	16	16			10	10	52
ВСЕГО	32	32	42	42	48	48	244

5.2. Содержание разделов, тем учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела, темы дисциплины в дидактических единицах
1	2	3
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег по дистанции. Финиширование. Низкий старт. Стартовый разбег. Высокий старт и стартовое ускорение. Прыжок в длину с места. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег.
2	Тема 2. Гимнастика	Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в равновесии, в висах и упорах. Упражнения для формирования правильной осанки.
3	Тема 3. Волейбол	Исходное положение и перемещения игрока. Верхняя и нижняя передача. Передача мяча в прыжке. Передача мяча за голову. Поддача мяча. Планирующая поддача мяча. Силовая поддача мяча. Прием мяча снизу. Прием мяча сверху. Нападающий удар. Блокирование.
5	Тема 5. Настольный теннис	Исходное положение и перемещения игрока. Поддача мяча без вращения. Поддача мяча с вращением. Удар мяча без вращения. Удар мяча с вращением.
6	Тема 6. Баскетбол	Исходное положение и перемещения игрока. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Остановка прыжком и в два шага. Повороты. Ловля и передачи мяча. Бросок мяча в корзину. Тактика игры в нападении и защите.

5.3. Матрица соотнесения разделов/тем учебной дисциплины и формируемых в них компетенций

Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов	Компетенции			
		ОК-2	ОК-3	ОК-6	ОК-10
Тема 1. Лёгкая атлетика	56	+	+	+	+
Тема 2. Гимнастика	36	+	+	+	+
Тема 3. Волейбол	56	+	+	+	+
Тема 4. Настольный теннис	56	+	+	+	+
Тема 5. Баскетбол	56	+	+	+	+
<i>Итого</i>	244				

5.4. Формы текущего контроля успеваемости

№ п/п	Разделы, темы дисциплины	Формируемая компетенция (ОК, ПК)	Семестр	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям)
1	2	3	4	5
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10	3, 4, 5	Сдача контрольных нормативов (3, 5)
2	Тема 2. Гимнастика		3, 4, 5	Сдача контрольных нормативов (4,5)
3	Тема 3. Волейбол		3, 5	Сдача контрольных нормативов (4, 5)
4	Тема 5. Настольный теннис		4	Сдача контрольных нормативов (4, 5)
5	Тема 6. Баскетбол		4	Сдача контрольных нормативов (3, 5)

5.5. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов, тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+		

5.6. Практические занятия (семинары) 3 семестр

Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во час.
Легкая атлетика.	Требования правил техники безопасности на занятиях физической культурой. Требования личной гигиены. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой и повороту. Длина с места. Медленный бег до 2000м, до 1000м.	2
	Бег 100м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Игровые виды. Прыжки, в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению контрольных нормативов в прыжках.	2
	Бег до 500м, 1000м, Кроссдо 2000м. Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.	2
	Кросс- подготовка к бегу до 2000м- 3000м. ОРУ на месте.	2
	Кросс- подготовка к бегу до 2000м- 3000м. ОРУ на месте.	2
	Бег до 2000м, 3000м. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению контрольных нормативов в беге. Пробегание отрезков 2х800м(ж), 3х800м(м).	2
	Бег до 2000м, 3000м. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению контрольных нормативов в беге. Пробегание отрезков 2х800м(ж), 3х800м(м).	2
	ОРУ на месте и в движении. Прием контрольного норматива в беге 2000м(ж), 3000м(м)	2
Баскетбол.	Совершенствование передач мяча двумя руками, одной рукой, сверху, снизу, на месте и в движении. Учебная игра.	2
	Совершенствование передач мяча одной рукой сбоку от груди при встречном движении. Учебная игра.	2
	Совершенствование ведения мяча одной рукой сбоку от груди при встречном движении. Учебная игра.	2
	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, одной рукой и попеременно. Учебная игра.	2
	Броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху от плеча. Воспитание скоростно-силовых качеств. Закрепление техники ведения мяча. Учебная игра.	2
	Совершенствование техники изученных элементов в баскетболе. Развитие выносливости. Учебная игра. Судейство.	2
	Совершенствование техники изученных элементов в баскетболе. Развитие выносливости. Учебная игра. Судейство.	2
	Воспитание быстроты. Техники ловли мяча, отскочившего от щита. Закрепление техники игры б/б. Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2
Итого за 3 семестр		32 ч.

4 семестр

Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во час
Волейбол.	Игровая стойка и техника перемещения волейболиста. Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра. ОРУ, и специальные упражнения для верхнего плечевого пояса.	2
	Совершенствование передач, приемов, подач (верхней прямой подачи)	2
	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху за голову. Учебная игра.	2
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Обучение техники прямого нападающего удара. Учебная игра. Судейство.	2
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Обучение техники прямого нападающего удара. Учебная игра. Судейство.	2
	Совершенствование техники игры в волейбол. Блокировка. Судейство. Двухсторонняя игра.	2
	Совершенствование техники игры в волейбол. Блокировка. Судейство. Двухсторонняя игра.	2
	Совершенствование техники ранее изученных элементов игры. Микрозачет. Учебная игра.	2
Гимнастика.	Совершенствование элементов акробатики, ОРУ, на месте и в	2
	Прыжки опорные. Согнув ноги (д), согнув ноги назад (юн). ОРУ. Комплекс упражнений 10-12 упражнений по заданию. Упражнения со скакалкой.	2
	Совершенствование упражнений со скакалкой. Элемент акробатики "Мост". Равновесие, волна.ОРУ, и стартовые и порядковые упражнения.	2
	ОРУ на месте и в движении. Строевые и порядковые упражнения. Составление групповых и индивидуальных комплексов. Развитие гибкости и силы. Совершенствование элементов гимнастики. Акробатика, прыжки опорные. Упражнение со скакалкой. Подготовка к зачету.	2
	ОРУ по заданию. Прием контрольных нормативов по гимнастике. Микрозачет.	2
Настольный теннис	Совершенствование тактических действий в одиночных играх, игры с подрезкой, плоский удар. Учебная игра.	2
	Совершенствование плоского удара. Элементы игры в паре. Судейство. Разбор и изучение основных правил игры. Учебная игра.	2
	Совершенствование тактических действий, игра в зоны. Элементы игры в паре. Выбор тактики игры и игровой зоны, темпа игры. Судейство. Правила соревнований и их организация. Учебная игра.	2
	Совершенствование игры в н/т. ОРУ. Разбор и изучение основных правил игры Учебная игра.	2
	Совершенствование игры в н/т. ОРУ. Разбор и изучение основных правил игры. Учебная игра.	2
	ОРУ. Ознакомление с обязанностями и правилами участников соревнований. Учебная игра. Микрозачет.	2
	Обязанности участников соревнований. Двусторонняя игра	2
	Учебная игра 1x1 микрозачет	2
Итого за 4 семестр		42

5 семестр

Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во час.
Легкая атлетика	Требования правил техники безопасности на занятиях физической культурой. Требования личной гигиены. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой и повороту. Длина с места. Медленный бег до 2000м,до 1000м.	2
	Бег 100м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Игровые виды. Прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению контрольных нормативов в прыжках	2
	Бег до 500м,1000м,кросс до 2000м. Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.	2
	Кросс-подготовка к бегу до 2000м- 3000м. ОРУ на месте.	2
	Прием контрольных нормативов	2
Баскетбол	Совершенствование передач мяча двумя руками,одной рукой, сверху, снизу,на месте и в движении. Учебная игра.	2
	Совершенствование передач мяча двумя руками,одной рукой, сверху, снизу,на месте и в движении. Учебная игра.	2
	Совершенствование передач мяча двумя руками, одной рукой, сверху, снизу,на месте и в движении. Учебная игра.	2
	Совершенствование передач мяча одной рукой сбоку от груди при встречном движении.Учебная игра.	2
	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, одной рукой и попеременно. Учебная игра. <i>Прием контрольных нормативов</i>	2
Волейбол	Броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху и с плеча. Воспитание скоростно-силовых качеств. Закрепление техники ведения мяча. Учебная игра.	2
	Игровая стойка и техника перемещения волейболиста. Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра. ОРУ, и специальные упражнения для верхнего плечевого пояса.	2
	Игровая стойка и техника перемещения волейболиста. Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра. ОРУ, и специальные упражнения для верхнего плечевого пояса.	2
	Игровая стойка и техника перемещения волейболиста. Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра. ОРУ, и специальные упражнения для верхнего плечевого пояса.	2
	Совершенствование передач, приемов, подач(верхней прямой подачи). Прием контрольных нормативов.	2
Гимнастика	Совершенствование элементов акробатики,ОРУ,на месте и в движении.Кувыркивперед,назад,через стойку на руках.	2
	Совершенствование элементов акробатики,ОРУ,на месте и в движении.Кувыркивперед,назад,через стойку на руках.	2

	Совершенствование элементов акробатики,ОРУ,на месте и в движении. Кувырки вперед,назад,через стойку на руках.	2
	Совершенствование элементов акробатики,ОРУ,на месте и в движении.Кувыркивперед, назад,через стойку на руках. Прием контрольных нормативов.	2
Настольный теннис	Совершенствование тактических действий в одиночных играх, игры с подрезкой, плоский удар. Учебная игра.	2
	.Совершенствование тактических действий в одиночных играх, игры с подрезкой, плоский удар. Учебная игра.	2
	Совершенствование тактических действий в одиночных играх, игры с подрезкой, плоский удар. Учебная игра.	2
	Совершенствование тактических действий в одиночных играх, игры с подрезкой, плоский удар. Учебная игра. Прием контрольных нормативов.	2
	Прием контрольных нормативов. Судейство и правила игры	2
	Итого за 5семестр	48
	Всего практических занятий	122

5.7. Лабораторные работы (лабораторные работы не предусмотрены учебным планом)

5.8. Образовательные технологии и инновационные формы учебных занятий

24,6 % интерактивных занятий от объёма аудиторных занятий

№ п/п	Разделы, темы дисциплины	Аудиторные занятия	Часы	Образовательные технологии	Интерактивные методы и инновационные формы учебных занятий
3 семестр					
1.	Тема 3. Баскетбол	Практическое занятие	8	Технология группового обучения. Проблемное обучение	Анализ конкретных ситуаций Ролевая игра
4 семестр					
2.	Тема 5. Настольный теннис	Практическое занятие	4	Технология группового обучения	Анализ конкретных ситуаций
3.	Тема 6. Волейбол	Практическое занятие	8	Технология группового обучения. Проблемное обучение	Анализ конкретных ситуаций Ролевая игра
5 семестр					
4.	Тема 4. Баскетбол	Практическое занятие	10	Технология группового обучения. Проблемное обучение	Анализ конкретных ситуаций Ролевая игра
Итого интерактивных занятий, час			30		

5.9. Примерная тематика курсовых работ (проектов)-курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

**6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СР) ПО
ДИСЦИПЛИНЕ И ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

6.1. Виды самостоятельной работы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п/ п	Наименование раздела, темы дисциплины	Вид самостоятельной работы(содержание задания)	Всего часов	Перечень учебно-методического обеспечения
3 семестр				
1.	Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка, прыжок в длину с места, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Подготовка рефератов	16	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3
2	Баскетбол	Правила игры в баскетбол, техника ведения и передачи мяча. Подготовка рефератов	16	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3
Итого за 3 семестр			32	
4 семестр				
2.	Тема 2. Гимнастика	Строевые команды, построения на месте и в движении. Обще-развивающие упражнения, упражнения для различных мышечных групп	10	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3
3	Тема 3. Волейбол	Правила игры в волейбол, техника приёма и передачи мяча двумя руками снизу и сверху, подача мяча. Тактика игры в нападении и защите	16	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3
4.	Настольный теннис	Правила игры, подача мяча, отражение ударов.	16	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3
Итого за 4 семестр			42	
5 семестр				
1.	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка, прыжок в длину с места, бег на короткие дистанции.	10	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3

2.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, для различных мышечных групп	8	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3
3.	Волейбол	Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Нападающий удар, подача мяча. Тактика игры в нападении и защите	10	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3
4.	Баскетбол	Правила игры в баскетбол, техника ведения и передачи мяча. Подготовка рефератов	10	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3
5.	Настольный теннис	Правила игры, подача мяча, отражение ударов.	10	Основная литература: 1-2 Дополнительная: 1-5, Электронные ресурсы: 1-3
Итого за 5 семестр			48	
Всего за весь период обучения			122	

6.2. График самостоятельной работы обучающихся

[illegible]

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Наименование раздела, темы дисциплины	Компетенции	Знания, умения навыки и (или) опыт деятельности
Лёгкая атлетика Баскетбол Гимнастика Волейбол Настольный теннис	ОК-2	З1– знать методы организации собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
		У1– уметь организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
		В1 – владеть методами организации собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
	ОК-3	З1– знать способы решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
		У1– уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
		В1 – владеть способностью принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
	ОК-6	З1– знать методы работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
		У1– уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
		В1 – владеть методами работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
	ОК-10	З1– знать основы здорового образа жизни, требования охраны труда
		У1– уметь соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда
		В1 – владеть основами здорового образа жизни, требованиями охраны труда

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Компетенции	Знания, умения навыки и (или) опыт деятельности	Оценочные средства (вопросы, типовые контрольные задания, тесты или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)
ОК-2	З1– знать методы организации собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Контрольные нормативы по темам дисциплины (приложение 2) Тематика докладов, сообщений 1. Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования. 2. Основные комплексы упражнений по развитию двигательных умений и навыкам. 3. Комплексы упражнений по общей физической подготовке для индивидуальных самостоятельных занятий. 4. Средства и методы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. 5. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой
	У1– уметь организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	
	В1 – владеть методами организации собственной деятельности, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	
ОК-3	З1– знать способы решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Контрольные нормативы по темам дисциплины (приложение 2) Тематика докладов, сообщений 1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. 2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека. 3. Здоровый образа жизни и физическая культура. 4. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. 5. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. 6. Основные системы оздоровительной физической культуры. 7. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
	У1– уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
	В1 – владеть способностью принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
ОК-6	З1– знать методы работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Контрольные нормативы по темам дисциплины (приложение 2) Тематика докладов, сообщений 1. Волейбол как коллективная игра. Правила игры. 2. Баскетбол как коллективная игра. Правила игры. 3. Особенности спортивной игры «настольный теннис». Правила игры. 4. Групповые тактические действий баскетболистов в защите и нападении. 5. Групповые тактические действия волейболи-
	У1– уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	
	В1 – владеть методами работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	

		стов в защите и нападении.
ОК-10	З1– знать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	Контрольные нормативы по темам дисциплины (приложение 2) Тематика докладов, сообщений Виды бега и их влияние на здоровье человека. 2. Развитие выносливости во время занятий спортом. 3. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики 4. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. 5. Оздоровительное и прикладное значение баскетбола. 6. Оздоровительное и прикладное значение волейбола. 7. Оздоровительное и прикладное значение настольного тенниса.
	У1– уметь соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	
	В1 – владеть основами здорового образа жизни, требованиями охраны труда	

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для **специальных** групп разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося.

Обучающиеся **специальных групп**, освобожденные от практических занятий, пишут доклады рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (приложение 1).

7.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено» или «оценка» при условии дифференцированного зачета).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на три балла.

Шкала оценивания

Оценка	Показатели и критерии оценки	
Зачтено	Полные знания, умения, навыки	Среднее количество баллов тестирования – равно или более 3 баллов
Не зачтено	Студент имеет пробелы в знаниях, умениях, навыках, студенту требуются дополнительные занятия для освоения компетенций	Среднее количество баллов тестирования – менее 3 баллов
Дифференцированный зачет		
«Отлично»	Студент свободно владеет и использует приобретенные знания, умения и навыки в повседневной и профессиональной жизнедеятельности	Среднее оценка тестирования по темам семестра 4,1 и выше
«Хорошо»	Студент в достаточной степени владеет приобретенными знаниями, умениями и навыками, применяя их в повседневной и профессиональной жизнедеятельности	Среднее оценка тестирования по темам семестра от 3,1 до 4,0
«Удовлетворительно»	Студент испытывает сложности в демонстрации приобретённых знаний, умений и навыков фрагментарно применяя их в повседневной и профессиональной жизнедеятельности	Среднее оценка тестирования по темам семестра от 2,1 до 3,0
«Неудовлетворительно»	Студент владеет ограниченными знаниями, умениями и навыками, что затрудняет применение осваиваемых компетенций в повседневной и профессиональной жизнедеятельности	Среднее оценка тестирования по темам семестра от 2,0 и ниже

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Автономной некоммерческой организации высшего образования «Белгородский университет кооперации, экономики и права», утверждено директором техникума.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень основной литературы

1. Физическая культура: учебник/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: КНОРУС, 2016.- 256с.
2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшочков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015.- 216с.

8.2. Перечень дополнительной литературы

1. Физическая культура: учебник и практикум. А.Б. Муллер. М.: ЮРАЙТ, 2016г.
2. Методические основы самостоятельной работы студентов в процессе занятий физической культурой и спортом: Учебно – методическое пособие/Кол.авт.; Под ред. Д.В. Щербина. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2016г. – 326с.
3. Д.В. Щербин. Физическая культура. Методические указания по подготовке и написанию рефератов для обучающихся временно освобожденных от практических занятий. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2015. – 17 с.
4. Л.С. Попова. Методические рекомендации по организации и проведению утренней гигиенической гимнастики. Учебно – методическое пособие. Нальчик, 2013г.
5. Богоева М.Д. Седашов О.А., Самоконтроль занимающихся физической культурой. Учебно – практическое пособие. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2013. – 40 с.

8.3. Электронные ресурсы

1. Физическая культура. Учебник для СПО. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. М.: КНОРУС, 2016г.[http:// book.ru](http://book.ru)
2. Физическая культура. Учебник для СПО. Виленский М.Я., Горшочков А.Г. М.: КНОРУС, 2016г.[http:// book.ru](http://book.ru)
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Виленский М.Я., М.: КНОРУС, 2012г.[http:// book.ru](http://book.ru)

8.3. Перечень нормативных документов

№ п/п	Наименование	Орган, принявший документ	Дата принятия	Используется при изучении разделов, тем, модулей (с указанием статей, пунктов)
1	2	3	4	5
1	Федеральный закон об образовании в РФ	Минобрнауки РФ	21 декабря 2012 г.	Тема 1-6
2	Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ	Минспорта РФ	16 ноября 2007 г., № 329-ФЗ	
4	Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года	Правительство РФ	7 августа 2009 г. № 1101-р	
5	Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой	Минобрнауки РФ	31 октября 2003 г. N 13-51-263/123	

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОМУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. <http://минобрнауки.рф> (официальный сайт Минобрнауки РФ)
2. <http://www.minsport.gov.ru> (официальный сайт Минспорта РФ)
3. <http://www.rsl.ru> (официальный сайт Российской государственной библиотеки)
4. <http://www.bookschamber.ru> (официальный сайт Российской книжной палаты)
5. <http://www.rfs.ru> (официальный сайт Российского Футбольного Союза)
6. <http://www.volley.ru> (официальный сайт Всероссийской Федерации Волейбола)
7. <http://www.basket.ru> (официальный сайт Российской Федерации Баскетбола)
8. <http://www.rusathletics.com/fed> (официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики)
9. <http://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское образование»)

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Мультимедийные технологии, презентации по темам дисциплины.

10.2. Программное обеспечение (не предусмотрено дисциплиной)

10.3. Информационно-справочные системы

2. Консультант плюс.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методическими указаниями для обучающихся по освоению дисциплины выступают рекомендации по подготовке к практическим занятиям и самостоятельной работе.

Организация самостоятельной работы обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Физическая культура предусматривает выполнение заданий теоретического и практического содержания:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- работа со специальной литературой для подготовки докладов и рефератов.

11.1. Краткая характеристика изучаемых тем

Легкая атлетика. Объединяет различные виды физических упражнений с циклическими (ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и ситуационными (кросс) движениями.

Виды легкой атлетики специфичны. Ходьба дает нагрузку почти на все мышечные группы, особенно нижних конечностей, углубляет дыхание, повышает легочную вентиляцию, усиливает кровообращение и обмен веществ. Бег еще в большей степени вовлекает в работу опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую системы, резко повышает обмен веществ и функции всех органов, способствует развитию выносливости и воспитанию волевых качеств. Прыжки развивают смелость, решительность, умение владеть своим телом в пространстве, укрепляют мышцы ног и туловища, совершенствуют координацию движений и функцию вестибулярного аппарата.

Легкая атлетика имеет большое профессионально-прикладное значение, обогащая трудящихся целым рядом важных двигательных качеств и навыков необходимых для профессиональной деятельности.

Гимнастика. Вид спорта со стереотипными движениями, оцениваемыми по качеству выполнения. В основном это динамическая работа в сложных и разнообразных позах, со статическими напряжениями. Благодаря разнообразию движений гимнастика оказывает положительное воздействие на все мышечные группы, повышает возбудимость и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора, улучшает координацию движений. Особые требования предъявляются к двигательному и вестибулярному анализаторам. При регулярных занятиях улучшается

функциональное состояние центральной нервной системы и органов чувств, достигается высокой степени координация движений.

Волейбол. Это спортивная игра, отличающаяся динамической скоростно-силовой работой переменной мощности. Для выполнения точных передач и подач мяча, обманных и атакующих ударов требуется сочетание работы зрительного, кинестетического и тактильного анализаторов. Существенное значение для волейболистов имеет подвижность нервных процессов, особенно для атакующих игроков.

Настольный теннис. Это спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками.

Игровые действия теннисиста связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Физические качества игрока в настольном теннисе проявляются в специализированных формах, диктуемых особенностями этой игры. Многие действия теннисиста отличаются значительной амплитудой движений и требуют не только общей гибкости, но и повышенной специфической подвижности в суставах.

Игра требует от теннисиста высокой скорости реакции, оценки и принятия эффективного решения.

Баскетбол. Командный вид спорта с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Для мастерства спортсменов характерны автоматизации двигательных навыков спортивной техники, высокая подвижность нервных процессов. Деятельность анализаторов совершенствуется в связи с предъявлением им особых требований по оценке быстро сменяющихся баскетбольных ситуаций.

11.3. Методические рекомендации к написанию докладов, рефератов

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

При работе над докладом обучающимся необходимо соблюдать следующий алгоритм работы:

- изучение литературы и Интернет источников по теме;
- составление списка использованных источников;
- определение основных понятий;
- описание объекта изучения;
- формирование введения и заключения доклада;
- оформление доклада;
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Объем доклада составляет до 10 машинописных страниц. К докладу по теме с большим объемом кроме основного докладчика могут определяться и содокладчики по отдельным вопросам и направлениям. С целью наглядности и более точного уяснения излагаемого материала к выступлению по докладу рекомендуется готовить схемы или таблицы.

К содержательной части и оформлению доклада предъявляются такие же требования как и реферату.

Реферат — письменная работа объемом 15–18 печатных страниц, выполняемая обучающимся в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Реферат (от лат. *referre* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или

других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности. В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от обучающегося требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам обучающийся, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Введение.
3. Основное содержание
4. Заключение.
5. Список использованных источников

Реферат выполняется шрифтом Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.

Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

Рекомендуемая логика построения работы такова. Вначале следует показать значимость рассматриваемой проблемы в широком контексте, затем – в более «узком», прикладном значении. На втором этапе следует структурировать саму проблему: причины первого-второго-третьего уровня; основы проблемы и ее последствия: близкие, ожидаемые, известные; и отдаленные, ранее не изученные. На этом этапе рекомендуем формализовать результаты с помощью таких способов, как диаграмма «средства», «связей», и их аналогов. На третьем этапе автору следует сфокусировать внимание на одной конкретной, сравнительно обособленной причине возникновения проблемы, рассмотреть ее детально, и предложить свой особый (ранее не разработанный) вариант решения. Завершая реферат, следует показать – какие последствия будет иметь предложенное автором решение, сначала в «узком», затем в «широком» контексте (это позволяет «закольцевать» тему, вернуться к началу реферата – постановке проблемы). Тематика не исчерпывается темами, приведенными в программе дисциплины. Обучающийся вправе сформулировать собственную тему. Тема должна быть утверждена преподавателем заблаговременно, до начала выполнения работы.

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,

НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Наименование дисциплин	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования
1	Физическая культура	Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем для занятий волейболом, баскетболом, настольным теннисом, гимнастикой, атлетикой и оборудованием: канат, конь, козел, баскетбольные щиты, мост для прыжков. Гири, гантели, штанга.
		Тренажерный зал, оборудованный тренажерами: велотренажер, беговая дорожка, силовой тренажер для ног, тренажер "три в одном", доска для пресса. Гири, гантели, штанга.
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и иное имущество стадиона, указанное в Приложении №1 к договору о сетевой форме реализации образовательных программ от «22» августа 2016 г., расположенные по адресу: Кабардино-Балкарская республика, г. Нальчик, Долинск, пр-т Шогенцукова, 13

Приложение 1

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

3-4 семестры. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5 семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся.

Приложение 2

Обязательные контрольные тесты по общей физической подготовке

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Нормативы	
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (сек)	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Ловкость	Челночный бег 3x10м (сек)	5	7,7	8,5
		4	8,0	8,8
		3	8,6	9,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5	230	165
		4	220	145
		3	210	140
Выносливость	Бег 500 метров (мин, сек)	5		2,00
		4		2,05
		3		2,15
	Бег 1000 метров (мин, сек)	5	3,30	
		4	3,40	
		3	4,00	
	Бег 2000 метров (мин, сек)	5		11,30
		4		12,00
		3		12,30
	Бег 3000 метров (мин, сек)	5	13,40	
		4	14,20	
		3	15,00	
Сила	Подтягивание (кол-во раз)	5	10	
		4	9	
		3	8	
	Сгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз)	5		25
		4		20
		3		15

Тема 1. Легкая атлетика

1. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке не ниже оценки «удовлетворительно» (таблица 1 – раздел «Быстрота» и «Выносливость»).

Тема 2. Гимнастика

1. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке не ниже оценки «удовлетворительно» (таблица 1 – раздел «Сила» и «Скоростно-силовые»)

Тема 3. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1.Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 20 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						

Тема 4. Настольный теннис

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3

Тема 5. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Попадание мячом в щит с центра площадки: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	2	4	3	1
2. Ведение мяча от середины зала правой рукой, 2 шага - бросок (то же с левой стороны левой рукой) - зачёт/незачёт.						
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	4	3	1	4	3	1

