Департамент образования и науки тюменской области

**государственное автономное профессиональное**

**образовательное учреждение тюменской области**

**«голышмановский агропедагогический колледж**»

Приложение №7 к ООП СПО (ППКРС)

по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту

и обслуживанию автомобилей

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01 Физическая культура**

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей утвержденного приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1581 (далее - ФГОС СПО), в соответствии с Примерной основной образовательной программой ФГБУ ДПО «УМЦ ЖДТ», приложение II.5 Примерная рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура», регистрационный №23.01.17 – 170531 от 31.05.2017 года.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж» (ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедагогический колледж»).

Разработчик:

Ануфриев Дмитрий Сергеевич, преподаватель ГАПОУ ТО "Голышмановский агропедколледж"

Рассмотрена на заседании ЦМК (МК) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

Председатель ЦМК (МК)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Утверждаю»

Заместитель директора по УПР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Ширшов

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **8** |
| **примерные условия реализации программы** | **12** |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | **14** |
| **Возможности использования программы в других ООП** | **16** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА примерной ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы**

Примерная программа учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплинаФК.00Физическая культура входит в профессиональный цикл.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Учебная дисциплина ФК.00Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Общие и профессиональные компетенции** | **Дескрипторы сформированности**  **(действия)** | **Уметь** | **Знать** |
| ОК 1  Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах.  Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности.  Определение этапов решения задачи.  Определение потребности в информации.  Осуществление эффективного поиска.  Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.  Разрабатывание детального плана действий.  Оценка рисков на каждом шагу.  Оценивание плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте.  Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части.  Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.  Составить план действия.  Определить необходимые ресурсы.  Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.  Реализовать составленный план.  Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить.  Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.  Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях.  Методы работы в профессиональной и смежных сферах.  Структура плана для решения задач.  Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 2  Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач.  Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.  Структурирование отобранной информации в соответствии с параметрами поиска.  Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности | Определять задачи поиска информации.  Определять необходимые источники информации.  Планировать процесс поиска.  Структурировать получаемую информацию.  Выделять наиболее значимое в перечне информации.  Оценивать практическую значимость результатов поиска.  Оформлять результаты поиска | Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности.  Приемы структурирования информации.  Формат  оформления результатов поиска информации |
| ОК 3  Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие | Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности).  Применение современной научной профессиональной терминологии.  Определение траектории профессионального развития и самообразования | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.  Выстраивать траектории профессионального и личностного развития | Содержание актуальной нормативно-правовой документации.  Современная научная и профессиональная терминология.  Возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 4  Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач.  Планирование профессиональной деятельность | Организовывать работу коллектива и команды.  Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | Психология коллектива.  Психология личности.  Основы проектной деятельности |
| ОК 5  Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста | Грамотное устное и письменное изложение своих мысли по профессиональной тематике на государственном языке.  Проявление толерантность в рабочем коллективе | Излагать свои мысли на государственном языке.  Оформлять документы | Особенности социального и культурного контекста.  Правила оформления документов |
| ОК 6  Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей | Понимать значимость своей профессии (специальности).  Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей | Описывать значимость своей профессии.  Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности) | Сущность гражданско-патриотической позиции.  Общечеловеческие ценности.  Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности |
| ОК 8  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры.  Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Основы здорового образа жизни.  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).  Средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 40 |
| **Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)** | 40 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 6 |
| лабораторные и практические занятия | 34 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Уровень освоения** | **Объем часов** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  |
| **Тема 1.**  **Физическая культура и спорт в профилактике заболевания и укреплении здоровья** | **Содержание учебного материала** | **Уровень освоения** | 1 | **ОК 01-06**  **ОК 08** |
| 1.Физическая культура в укреплении здоровья личности | 2 |
| 2. Влияние регулярных занятий физической культуры на здоровье и физическое состояние человека | 2 |
| 3. Физическое, духовное и социальное благополучие | 2 |
| **Тематика практических занятий** | | 5 |
| 1.Практическое занятие «Отработка физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья» | | 1 |
| 2.Практическое занятие «Упражнения на развитие силы» | | 2 |
| 3.Практическое занятие «Упражнения на развитие быстроты» | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | \* |
| **Тема 2.**  **Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** | **Уровень освоения** | 1 | **ОК 01-06**  **ОК 08** |
| 1. Общие правила поведения на занятиях физической культурой | 2 |
| 2. Правила эксплуатации спортивных тренажеро | 2 |
| 3. Правила техники безопасности на уроках физкультуры | 2 |
| **Тематика практических занятий** | | 4 |
| 1.Практическое занятие «Упражнение на развитие гибкости» | | 1 |
| 2.Практическое занятие «Комплекс дыхательной гимнастики» | | 1 |
| 3.Практическое занятие «Упражнение на расслабление мышечного напряжения» | | 1 |
| 4.Практическое занятие «Индивидуальный комплекс упражнений» | | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | \* |
| **Тема 3.**  **Способы регулирования и контроля физических нагрузок** | **Содержание учебного материала** | **Уровень освоения** | 1 | **ОК 01-06**  **ОК 08** |
| 1.Физическая нагрузка | 2 |
| 2. Регулирование физической нагрузки | 2 |
| 3. Утомление: внешние признаки, внутренние признаки | 2 |
| 4. Формы и средства контроля | 2 |
| 5. Правила проведения самостоятельных занятий | 2 |
| **Тематика практических занятий** | | 6 |
| 1.Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики» | | 2 |
| 2.Практическое занятие «Беговые упражнения» | | 1 |
| 3.Практическое занятие «Бег на выносливость» | | 2 |
| 4.Практическое занятие «Бег с отягощением» | | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | \* |
| **Тема 4.**  **Основы организации двигательного режима** | **Содержание учебного материала** | **Уровень освоения** | 1 | **ОК 01-06**  **ОК 08** |
| 1. Влияние сезонной периодики на двигательный режим | 2 |
| 2. Биологическая потребность движения | 2 |
| 3. Распределение объема суточной двигательной активности | 2 |
| **Тематика практических занятий** | | 3 |
| Практическое занятие «Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки» | | 1 |
| Практическое занятие «Комплексы упражнений на развитие физических качеств» | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | 6 |
| **Тема 5.**  **Способы регулирования массы тела человека** | **Содержание учебного материала** | **Уровень освоения** | 6 | **ОК 01-06**  **ОК 08** |
| 1.Понятие телосложения и характеристика его основных типов | 2 |
| **Тематика практических занятий** | | 6 |
| 1.Практическое занятие «Упражнения, стимулирующие увеличение мышечной массы» | | 3 |
| 2.Практическое занятие «Упражнения, способствующие снижению массы тела» | | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | \* |
| **Тема 6.**  **Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры** | **Содержание учебного материала** | **Уровень освоения** | 1 | **ОК 01-06**  **ОК 08** |
| 1. Привычки: полезные, бесполезные, вредные | 2 |
| **Тематика практических занятий** | | 5 |
| 1.Практическое занятие «Знакомство и отработка современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений (ритмическая гимнастика, степ-аэробика, тренажёрные устройств, атлетическая гимнастика)» | | 5 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | \* |
| **Тема 7.**  **Труд и здоровье** | **Содержание учебного материала** | **Уровень освоения** | 1 | **ОК 01-06**  **ОК 08** |
| 1.Здоровый образ жизни и его влияние на организм | **2** |
| **Тематика практических занятий** | | 5 |
| 1.Практическое занятие «Упражнения на развитие силовой выносливости» | | 1 |
| 2.Практическое занятие «Упражнения на развитие силы» | | 1 |
| 3.Практическое занятие «Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей» | | 1 |
| 4.Практическое занятие «Составление индивидуального плана физического развития обучающегося» | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | \* |
| **Дифференцированный зачет** | | | 1 |  |
| **Всего:** | | | **40** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

# **3. условия реализации примерной программы учебной дисциплины**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета физического воспитания и спортивного комплекса:

- спортивный зал;

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;

- технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.

- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;

- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;

- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования./Н.В.Решетников - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. Лях, В.И. Физическая культура / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. - 7-е издание. – М.: Просвещение, 2012- 237 с.

**Дополнительная литература**:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

1. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.
2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.
3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.
4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп — Кострома , 2014.
5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.
6. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы:**

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**4. Контроль и оценка результатов освоения учебной Дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, нормативов.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Формы и методы оценки*** |
| **Умения:** |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. |
| **Знания:** |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражне-ние (тест)** | **Воз-раст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и выше  4,3 | 5,1-4,8  5,0-4, | 5,2 и  Ниже  5,2 | 4,8 и  Выше  4,8 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 6,1  Ниже  6,1 |
| **2** | Координационные | Челноч-  ный бег  3х10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 8,2 и  ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 9,7  ниже  9,6 |
| **3** | Скоростно-силовые | Прыжки  в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195-210  205-220 | 180 и ниже  190 | 210 и выше  210 | 170-190  170-190 | 160  Ниже  160 |
| **4** | Выносливость | 6-минут-  ный бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300-1400  1300-1400 | 1100 и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050-1200  1050-1200 | 900 и ниже  900 |
| **5** | Гибкость | Наклон вперед  изположе-ния стоя, см | 16  17 | 15 и выше  15 | 9-12  9-12 | 5 и ниже  5 | 20 и выше  20 | 12-14  12-14 | 7 и ниже  7 |
| **6** | Силовые | Подтяги-вания: на высокой перекла-дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла-дине из виса лежа, кол-во (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8-9  8-9 | 4 и ниже  4 | 18 и выше  18 | 13-15  13-15 | 6 и ниже  6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 3000 м (мин, с). | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4.Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 10.Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**ОЦЕНКАУРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

1. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

-подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

1. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

**5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**

Учебная дисциплина ОП.05 «Физическая культура» может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальности 08.00.00 Техника и технологии строительства