

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Рыбно-Слободский агротехнический техникум»

Утверждаю

Директор

М.Г. Маннанов



2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.12 Физическая культура
21.02.19 Землеустройство
Квалификация: специалист по землеустройству
Форма обучения: очная.
Срок обучения 3г 10 месяцев

2023 г

Рабочая программа дисциплины ОУП.12 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) для подготовки специалистов среднего звена, входящих в состав укрупненной группы 21.00.00 прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденный Минпросвещением РФ 18 мая 2022 г № 339

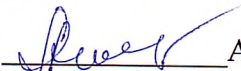
Организация-разработчик: ГАПОУ «Рыбно Слободский агротехнический техникум»

Разработал: преподаватель Гадеев Р.Р.

Рассмотрено на заседании методической комиссии ГАПОУ «Рыбно Слободский агротехнический техникум»

Протокол ЦМК *№5*

от «*10*» *01* 2023 г

Председатель ЦМК:  Альмеева Г.М.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.19 Землеустройство.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПРБ) и (ПРУ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
ПРБ 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	83
Самостоятельная работа	5
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия:	78
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	Объем в часах	Номер урока	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных, метапредметных, предметных результатов, формирующую которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1. Легкая атлетика		10		
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	1	ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса специальных беговых упражнений.	1		
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений для совершенствования техники старта и стартового разгона	2	2	ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605, ОК8
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	2	3	ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8

Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	4 5	ЛР11, ЛР12, МР01, МР02, МР07, ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605, ОК8
Раздел 2. Гимнастика.				
Тема 2.1. Строевые упражнения	Инструктаж по технике безопасности. Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.	6	6 7 8	ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8
Тема 2.2. Обще-развивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	4	9 10	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	4	11 12	
Раздел 3. Настольный теннис				
Тема 3.1. Техника перемещения, обучение подачи.	Практическое занятие. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хват ракетки. Передвижение игрока приставными шагами. Обучение подачи	4	13 14	ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8
Тема 3.2. Техника.	Практическое занятие. Техника подачи прямым ударом, движение ракеткой и корпусом, выполнение накага справа в правый и левый	4	15 16	

Выполнения подачи справа накатом в правый и левый угол стола.	углы стола, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола.				
	Дифференцированный зачет	2	17		
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)					
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	4	18 19		ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника безопасности.	6	20 21 22		
Тема 4.3. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	23 24		
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Ознакомление с техникой двухсторонней игры. Двусторонняя игра в волейбол	6	25 26 27		
	Самостоятельная работа: Посещение спортивной секции по волейболу	2			
Тема 4.5. Баскетбол	Практическое занятие Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	12	28 29 30 31		ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605

	вырывание и выбивание, прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		32 33	ОК8
Раздел 5. Общая физическая подготовка		10		
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	34	ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8
Тема 5.2. Профессиональная о-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	4	35 36	ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений	1		
Тема 2.4 Туризм	Содержание учебного материала: Практическое занятие Установка палатки, разведение костра, ориентирование на местности, определение азимута, туристическое снаряжение.	4	37 38	ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8
Дифференцированный зачет		2	39	
		78(83)		
		Итого:		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и стадиона

Оборудование спортивных:

- места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- спортивное оборудование;
- комплект электронных видеоматериалов;
- профессионально ориентированные задания;
- материалы дифференцированного зачета.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;

Залы:

Спортивные залы, библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Рекомендуемая литература:

1. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г. М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с.

Дополнительные источники:

1. Гопп К. Э. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: учебно-методическое пособие /К.Э. Е.В. Чубарова, Н.Ю. Семенова, М.Д. Чхеидзе - Издательство «Флинта», 2021. 28 с. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=389945>
2. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. А. Бондарь; Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. : [ил.]. - ISBN 978-5-4479-0216-2:59,85.- URL:<http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/100326>
3. Власова, Т.Н. Краткий теоретический курс по видам спорта и системам физических упражнений: учебное пособие / Т. Н. Власова [и др.] ; под общ. ред. Т. Н. Власовой; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 112 с. –

URL: <http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/18277> .

Электронные ресурсы.

1. www.edu.ru/modules.php - каталог образовательных Интернет-ресурсов: учебно-методические пособия
2. <http://center.fio.ru/com/> - материалы по стандартам и учебникам
3. www.sdo.volgau.com
4. <http://www.znanium.com>

5. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
7. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05	Оценка результатов устных ответов, решения задач (в том числе профессионально ориентированных), тестирование (теоретическое), оценка результатов выполнения практических работ, экспертное наблюдение выполнения практических работ, контрольных работ, заданий зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	Понимать сущность роли физической культуры в общекультурно, профессиональном и социальном развитии человека. Применять в практической деятельности основы здорового образа жизни	Текущий контроль при проведении: Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений, входящих в содержание программы
Умения: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильно уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья применяя различные виды физических упражнений. Применять навыки здорового образа жизни для достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений, входящих в содержание программы. Промежуточный контроль: Диф.Зачёт Итоговый контроль Дифференцированный зачет
Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций		

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка их эффективности и качества	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы	Устный индивидуальный опрос, оценка выполнения тестового задания
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Умело работать в коллективе и команде, достаточно эффективно общаться с руководством, коллегами и потребителями.	Оценка выполнения тестового задания

5 Фонды оценочных средств по специальности 21.02.19 «Землеустройство».

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 21.02.19 «Землеустройство».

Тема	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
Входной контроль знаний учащихся. Техника безопасности на уроках физической культуры.	ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07	Тест по теме «Техника безопасности на уроках физической культуры» 1. Занятия по легкой атлетике обычно проводятся А) На спортивной площадке; Б) В спортивном зале; В) В тренажерном зале. 2. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике А) Мокрый грунт (пол);

- Б) Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- В) Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;
- Г) все вышеперечисленное.

3. Типичные травмы для занятий по легкой атлетике

- А) Ушибы;
- Б) Растяжения;
- В) Мышечные боли;
- Г) Все вышеперечисленное.

4. Получили травму, ваши действия

- А) Сообщите учителю;
- Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;
- В) Без разрешения уйдете с урока.

5. Правильное выполнение бега (30,60,100м) (выберите нужное)

- А) Бежать по своей дорожке;
- Б) Наступать на разделительную полосу дорожки;
- В) Постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;
- Г) Резкая остановка на финише.

6. Требования к спортивной форме

- А) Грязная обувь;
- Б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;
- В) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;
- Г) Обувь с гладкой (скользкой) подошвой;
- Д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;
- Е) Все перечисленное правильно;
- Ж) Все перечисленное не правильно

7. Типичные травмы при занятиях гимнастикой

- А) Ссадины, потертости и срывы мозолей;
- Б) Ушибы и растяжения;
- В) Травмы позвоночника;
- Г) Все вышеперечисленные.

8. Ошибки, ведущие к травмам при занятиях гимнастикой

- А) Ровно(встык) уложенные маты под снарядами (брусья, перекладина ит.п.);
- Б) Маты гимнастические расположены «внахлест»;

		<p>В) Выполнение упражнений без разминки; Г) Достаточная дистанция при выполнении упражнений с предметами; Д) Работа на гимнастических снарядах без страховки.</p> <p>9. Меры безопасности при проведении подвижных игр</p> <p>А) Строго соблюдать правила игры; Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; В) При падении сгруппироваться; Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя; Д) Все вышеперечисленное.</p> <p>10. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:</p> <p>А) Захваты, перехваты и неудачные финты; Б) Резкие прыжки и столкновения; В) Падения на мокром, скользком полу (на площадке); Г) Недисциплинированное поведение.</p> <p>11. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега</p> <p>А) Приземление на полусогнутые ноги; Б) Выполнение без разрешения учителя; В) Весь инвентарь(грабли, лопата) брошен в прыжковой яме; Г) Дождь.</p> <p>12. Правильное выполнение метания мяча на дальность</p> <p>А) В специальном секторе; Б) Не находиться в секторе приземления мяча; В) Мокрый снаряд; Г) Стоять рядом с выполняющим метание; Д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.</p>
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8</p>	<p>Контрольные нормативы: Девушки – бег 200 м, бег 500 м; бег 2000 м.; Юноши – бег 300 м., бег 1000 м., бег 3000 м.</p>
<p>Гимнастика. Общая физическая подготовка</p>	<p>ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</p>	<p>Контрольные нормативы: - Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз; - Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз;</p>

	ОК8	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки в длину с места (см); - Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз; - Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой – кол-во раз.
Спортивные игры	ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8	Контрольные нормативы: Волейбол: <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз; передача мяча двумя руками снизу, кол-во раз Баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> - штрафные броски, кол-во раз; - количество правильно выполненных бросков по кольцу с ведением правой (левой) рукой, кол-во раз
Туризм	ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8	Тема: Туризм 1. Когда и где впервые в России было создано первое общество велосипедистов-туристов («Русский туринг-клуб»)? 1) Ярославль, 1910 г.; 2) Санкт-Петербург, 1895 г.; 3) Москва, 1905 г. 4) Киев, 1900 г. 2. Какой вид туризма считается не активным? 1) горный; 2) пешеходный; 3) экскурсионный; 4) велосипедный. 3. На каком минимальном расстоянии от палатки должен находиться костер: 1) 1,5 м; 2) 3 м; 3) 5 м. 4. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения: 1) 4-6 мм; 2) 6-8 мм; 3) 10-12 мм. 5. Что является двойной веревкой: 1) сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; 2) две отдельные веревки; 3) все перечисленное.

		<p>6. Какая общественная организация «выпускает» группу на маршрут:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) туристско-спортивный союз России; 2) маршрутно-квалификационная комиссия; 3) туристская секция. <p>7. Что относится к списку личного снаряжения туриста?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) коврик туристический, котелок; 2) палатка, основная веревка; 3) страховочная система, альпеншток <p>8. В каком виде туризма нужны «кошки»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) пешеходный; 2) велосипедный; 3) горный; 4) скалолазание. <p>9. Сколько категорий сложности существует в туризме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 3; 2) 4; 3) 5; 4) 6.
<p>Зачетное занятие</p>	<p>ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР07 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК8</p>	<p>Эссе на выбранную тему:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каково значение двигательной активности для здоровья человека? 2. Какой мотив для занятий физическими упражнениями Вы считаете наиболее важным (совершенствование физических данных, достижение спортивных результатов, социализация/общение и др.) и почему? 3. Какой вид спорта Вы предпочитаете заниматься и объясните почему? 4. Обоснуйте необходимость самоконтроля при физических нагрузках. 5. Какова роль утренней гигиенической гимнастики для оптимизации состояния человека? 6. Значение и основные методы закаливания организма. 7. Что Вы знаете о рациональном питании? 8. Роль физической культуры в профессиональной подготовке.