

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе и
молодежной политике

 д.м.н., проф. Коськина Е.В.

« 30 » 06 20 22 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 33.02.01 Фармация

Код и наименование квалификации Фармацевт

Форма обучения очная

Нормативный срок обучения 1 год и 10 месяцев на базе среднего (полного) общего образования

КЕМЕРОВО 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1. Область применения программы для специальности СПО: 33.02.01 «Фармация»	4
1.2. Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста	4
1.3. Цели и задачи данной учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	11
2.2. Тематический план по дисциплине	16
2.3. Содержание учебной дисциплины	20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	49
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	49
3.2. Информационное обеспечение обучения	50
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	56
4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины	57

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

33.02.01 «Фармация»

1.2. Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины «Физическая культура:

создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Задачи:

- сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры;
- научить использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;
- основные средства и методы развития физических качеств и обучения технике жизненно важных движений;
- основные черты здорового образа жизни;
- физического развития и физической подготовленности;
- требования к построению программы закаливания организма;
- основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
- характеристики наиболее известных систем рационального питания и дыхания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
- пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть:

- простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;

- специальными приемами регулирования своего эмоционального состояния;
- составлением комплексов производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии;
- владеть основами техники видов лёгкой атлетики, играть в волейбол, баскетбол, владеть основами лыжной подготовки, атлетической гимнастики. Уметь оценивать уровень физического развития.

Вариативная часть

Дополнительные знания и умения, введенные для освоения дисциплины ОГСЭ.0. Физическая культура из вариативных часов по запросу работодателя, необходимы для углубленного формирования профессиональных компетенций.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- основные средства и методы развития физических качеств и обучения технике жизненно важных движений;
- основные черты здорового образа жизни;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
 - пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;

владеть:

- простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;
- составлением комплексов производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии.

Общие компетенции

№ п/п	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Основные понятия физической культуры применительно к будущей специальности.	Применять полученные знания на практике применительно к будущей профессии	Владеть приёмами использования физических упражнений в будущей специальности.
2.	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	Методы решения профессиональных задач средствами физической культуры	Реализовать на практике решения профессиональных задач средствами физической культуры	Контролировать качество выполнения
3.	ОК-3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	характерные черты профессии	постоянно анализировать рабочие ситуации в сложной обстановке и при остром дефиците времени, и нести за них ответственность	Приемами борьбы с отрицательными эмоциям в процессе принятия решений.
4.	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Источники информации для эффективного выполнения профессиональных задач	Использовать полученную информацию на практике	Методиками способствующими росту профессионального и личностного развития

5.	ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Основы современных технологий сбора обработки и представления информации	Использовать современные информационные коммуникационные технологии.	Навыками сбора, обработки и анализа информации
6.	ОК – 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- основные закономерности взаимодействия человека и общества.	анализировать взаимодействия в коллективе и лично значимые проблемы.	технологиями приобретения, использования и обновления знаний в сфере физической культуры
7.	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Основы педагогического общения	Общаться, вести гармоничный диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации	Коммуникативными навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающим успешную работу в коллективе
8.	ОК – 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.	содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности	пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;	методами и приемами для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;

9.	ОК–9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Источники информации последних достижений	использовать последние достижения науки и техники в области профессиональной деятельности	навыками сбора, обработки и анализа полученной информации
10.	ОК–10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные культурные и религиозные различия.	-движущие силы и закономерности исторического процесса; -место человека в историческом процессе, политической организации общества.	анализировать многообразия культур и цивилизаций в их взаимодействии, многовариантность исторического процесса.	информацией о движущих силах исторического процесса в политической борьбе партий и социальных групп.
11.	ОК – 11	Быть готовы брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе обществу и человеку	Нравственные нормы поведения.	анализировать отношение общества к людям с ограниченными возможностями.	Методами и формами работы с людьми с ограниченными возможностями.
12.	ОК –12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарией, инфекционной и противопожарной безопасности	Требования гигиенических норм, нормы охраны труда.	применять на практике нормативные требования.	Способами обеспечения норм требований охраны труда, производственной санитарией, инфекционной и противопожарной безопасности

13.	ОК – 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	содержание определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «физическое развитие»;	самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств; правильно дышать и рационально питаться; с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние;	средствами здорового образа жизни для укрепления здоровья.
-----	---------	---	--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы 33.02.01 «Фармация»

Виды учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	182
В том числе:	
Лекции	2
Практические занятия	180
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	182
В том числе:	
Составление простейших комплексов физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями	8
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития	10
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа по использованию простейших методик для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; по подбору и выполнению комплексов физических упражнений для развития физических качеств	158
Итоговая аттестация в форме зачёта	

Объём дисциплины и виды учебной работы 33.02.01 «Фармация»

Для первого курса

Виды учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	88
В том числе:	
Лекции	2
Практические занятия	86
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	88
В том числе:	
Составление простейших комплексов физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями	8
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	6
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа по использованию простейших методик для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; по подбору и выполнению комплексов физических упражнений для развития физических качеств	68
Итоговая аттестация в форме зачёта	

Объём дисциплины и виды учебной работы 33.02.01 «Фармация»

Для второго курса

Виды учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	56
В том числе:	
Лекции	
Практические занятия	56
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	56
В том числе:	
Составление простейших комплексов физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями	6
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития	4
Реферат	4
Практическая самостоятельная работа по использованию простейших методик для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; по подбору и выполнению комплексов физических упражнений для развития физических качеств	42
Итоговая аттестация в форме зачёта	

Объём дисциплины и виды учебной работы 33.02.01 «Фармация»

Для третьего курса

Виды учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	38
В том числе:	
Лекции	
Практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	38
В том числе:	
Составление простейших комплексов физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями	6
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития	4
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа по использованию простейших методик для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; по подбору и выполнению комплексов физических упражнений для развития физических качеств	22
Итоговая аттестация в форме зачёта	

Распределение часов по курсам обучения и специальностям на одного студента

Курс Спец-ость	Макс. Нарг	Всего	Лек- ции	Практ и. занят	I полугодье		II полугодье		Сам. Раб.
					Лекци и	Практи- ческие	Лекци и	Практи- ческие	
1 к. фармация	364	182	2	180	2	40	–	46	182
2 к. фармация					–	32	–	24	
3 к. фармация					–	20	–	18	

Тематический план учебной дисциплины 1 курс
«Фармация»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов				Самост. раб
			Всего	Лекции	од. занятия	лич. занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8
I	Основы физической культуры	4	2	2		2	2
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности			2			
II	Лёгкая атлетика	40	20			20	20
2.1	Обучение бега на короткие дистанции.					4	
2.2	Обучение прыжка в длину с места.					2	
2.3	Обучение эстафетного бега					4	
2.4	Обучение бега на средние дистанции.					4	
2.5	Обучение бега на длинные дистанции					4	
2.6	Обучение прыжка в длину с разбега					2	
III	Волейбол	40	20			20	20
3.1	Обучение передач мяча и перемещениям					4	
3.2	Обучение подачам мяча					4	
3.3	Обучение нападающему удару					4	
3.4	Обучение блокированию					4	
3.5	Обучение взаимодействиям в нападении и защите					4	

IV	Лыжный спорт	20	10			10	10
4.1	Обучение техники лыжных ходов					4	
4.2	Обучение технике поворотов, спусков и подъёмов					4	
4.3	Обучение технике торможений					2	
V	Баскетбол	36	18			18	18
5.1	Обучение перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча.					4	
5.2	Обучение броскам мяча.					6	
5.3	Обучение ловле и передачам мяча, остановкам.					4	
5.4	Обучение взаимодействия в нападении и защите					4	
VI	Атлетическая гимнастика	20	10			10	10
6.1	Упражнения для развития мышц груди и спины					2	
6.2	Упражнения для развития мышц рук и ног					2	
6.3	Система «пирамида»					2	
6.4	Статическая система					2	
6.5	Методы повышения эффективности тренировки					2	
VII	Оценка уровня физического развития	16	8			8	8
7.1	Антропометрия.					2	
7.2	Функциональные состояние и пробы					2	

7.3	Самоконтроль.					2	
7.4	Основы методики оценки и коррекции телосложения					2	
	Итого	176	88		2	86	88

**Тематический план учебной дисциплины 2 курс
«Фармация»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов				Самост. раб
			Всего	Лекции	од. занятия	тип занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8
I	Лёгкая атлетика	32	16			16	16
1.1	Повторение бега на короткие дистанции.					2	
1.2	Повторение прыжка в длину с места.					2	
1.3	Повторение эстафетного бега					4	
1.4	Повторение бега на средние дистанции.					4	
1.5	Повторение бега на длинные дистанции					2	
1.6	Повторение прыжка в длину с разбега					2	
II	Волейбол	28	14			14	14
2.1	Повторение передач мяча и перемещений					2	
2.2	Повторение подач мяча.					4	
2.3	Повторение нападающего удара.					4	
2.4	Повторение блокирования.					4	

III	Лыжный спорт	8	4			4	4
3.1	Повторение техники лыжных ходов					2	
3.2	Повторение техники поворотов, спусков и подъёмов. Повторение техники торможений.					2	
IV	Баскетбол	24	12			12	12
4.1	Повторение перемещений баскетболиста, ведения и передач мяча.					4	
4.2	Повторение бросков мяча.					4	
4.3	Повторение ловли и передач мяча, остановок.					4	
V	Атлетическая гимнастика	12	6			6	6
5.1	Повторение упражнений для развития мышц груди и спины					2	
5.2	Повторение упражнений для развития мышц рук и ног					2	
5.3	Повторить систему «пирамида». Повторить методы повышения эффективности тренировки					2	
VI	Оценка уровня физического развития	8	4			4	4
6.1	Организация и методика проведения закаливающих процедур					2	
6.2	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки					2	
	Итого:	112	56			56	56

**Тематический план учебной дисциплины 3 курс
«Фармация»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Макси- мальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов				Самост. раб
			Всего	Лекции	од. занятия	тип занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8
I	Лёгкая атлетика	32	16			16	16
1.1	Совершенствование бега на короткие дистанции.					4	
1.2	Совершенствование прыжка в длину с места.					2	
1.3	Совершенствование эстафетного бега					4	

1.4	Совершенствование бега на средние дистанции.					2	
1.5	Совершенствование бега на длинные дистанции					2	
1.6	Совершенствование прыжка в длину с разбега					2	
II	Волейбол	24	12			12	12
2.1	Совершенствование передач мяча и перемещений					2	
2.2	Совершенствование подач мяча.					2	
2.3	Совершенствование нападающего удара.					4	
2.4	Совершенствование блокирования.					4	
III	Баскетбол	20	10			10	10
3.1	Совершенствование перемещений баскетболиста, ведения и передач мяча.					4	
3.2	Совершенствование бросков мяча.					4	
3.3	Совершенствование ловли и передач мяча, остановок.					2	
	Итого:	76	38			38	38

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
1 КУРС «ФАРМАЦИЯ»

Наименование разделов и тем	Объем часов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1.	2.	3.
Раздел.1 Основы физической культуры	2	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке	2	Теоретическое занятие. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.
		Содержание:
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. <p>Регулирование способности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p>
		Самостоятельная работа:
	2	<p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. • Влияние заболевание на личную работоспособность и самочувствие.

		<ul style="list-style-type: none"> • Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). • Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). • Составление и обоснование индивидуально комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). • Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведения отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.
Раздел 2. Лёгкая атлетика	20	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Изучение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения.
	2 2	Практические занятия
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
	2	Содержание

Тема 2.2. Прыжок в длину с места.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Изучение исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления.
		Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение и закрепление техники прыжка. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
Тема 2.3. Эстафетный бег	4 2 2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
		Практические занятия
Тема 2.4. Бег на средние дистанции.	4 2 2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.
		Практические занятия
	4	Содержание

Тема 2.5. Бег на длинные дистанции	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений.
		Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники и тактике бега на длинные дистанции. 2. Воспитание выносливости. Дыхание при беге.
Тема 2.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)
	2	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Закрепление практики судейства. 4. Приём контрольных нормативов.
20	Самостоятельная работа	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники видов лёгкой атлетики, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации 	
Раздел 3. Волейбол	20	
	4	Содержание

Тема 3.1. Обучение передачам мяча и перемещениям	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
		<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
Тема 3.2 Обучение подачам мяча.	4	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике нижней и верхней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.
	4	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.
Тема 3.3. Обучение нападающему удару.	4	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.
	4	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. 2. Приём контрольных нормативов.
Тема 3.4 Обучение блокированию.	4	<p>Содержание</p>
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике блокирования. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.

	4	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Правила судейства. 4. Приём контрольных нормативов.
	4	Самостоятельная работа
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.
Тема 3.5 Обучение взаимодействиям в нападении и защите	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение простых тактических схем в нападении. 2. Изучение тактических схем в защите.
	2	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Взаимодействие с центральным нападающим. 2. Игровые комбинации в нападении. 3. Тактические схемы в защите. 4. Прием контрольных нормативов.
	20	Самостоятельная работа
<ol style="list-style-type: none"> 1. Средства и методы развития быстрого одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. 2. Средства, методы и приемы развития выносливости в работе скоростного характера, в продолжительной работе, в спортивных играх. 3. Основные методики развития скоростных способностей. 		
Радел. 4. Лыжная подготовка.	10	

Тема 4.1 Обучение техники лыжных ходов	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности; правила соревнований. 2. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 3. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.
	4	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости.
Тема 4.2 Обучение технике поворотов, спусков и подъёмов.	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». 2. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
	4	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. 2. Приём контрольных нормативов. 3. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.
	8	Самостоятельная работа
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.
Тема 4.3 Обучение технике торможений.	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники торможения. 2. Обучение техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».
		Практические занятия

	2	<p>1. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p> <p>2. Выполнение различных видов торможения, воспитание координационных способностей.</p> <p>3. Прием контрольных нормативов.</p>
	10	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.</p>
Раздел 5. Баскетбол.	18	
Тема 5.1 Обучение перемещениям баскетболиста, ведению и передачам мяча.	4	<p>Содержание</p> <p>1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении.</p> <p>2. Основные направления развития физических качеств.</p> <p>3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p>
	4	<p>Практические занятия</p> <p>1. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.</p> <p>2. Учебная игра.</p>
Тема 5.2 Обучение броскам мяча.	6	<p>Содержание</p> <p>1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p>
		<p>Практические занятия</p>

	4 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. 3. Приём контрольных нормативов.
Тема 5.3 Обучение ловле и передачам мяча, остановкам.	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.
	2 2	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 2. Приём контрольных нормативов.
		Самостоятельная работа
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.
Тема 5.4 Обучение взаимодействиям в нападении и защите	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение простых тактических схем в нападении. 2. Изучение тактических схем в защите.
	2 2	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Взаимодействие с центральным нападающим. 2. Игровые комбинации в нападении. 3. Тактические схемы в защите. 4. Прием контрольных нормативов.
		Самостоятельная работа

	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Средства и методы развития быстрого одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. 2. Средства, методы и приемы развития выносливости в работе скоростного характера, в продолжительной работе, в спортивных играх. 3. Основные методики развития скоростных способностей.
Раздел 6. Атлетическая гимнастика	10	
Тема 6.1 Упражнения для развития мышц груди и спины	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта. 2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 3. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата.
	2	Практические занятия
		1. Круговая система упражнений для развития мышц груди и спины
Тема 6. Упражнения для развития мышц рук и ног	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Краткие сведения о строении и функциях организма; 2. Физиология спортивной тренировки; 3. Основы методики силовой подготовки; 4. Методика планирования самостоятельных занятий.
	2	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая система упражнений для развития мышц рук и ног. 2. Прием контрольных нормативов.
	2	Содержание

Тема 6.3 Система «пирамида»	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. -Режим дня и личная гигиена; 2. -Как формировать осанку с помощью отягощений; 3. -Физиология спортивной тренировки; 4. -Основы методики силовой подготовки; 5. -Методика планирования самостоятельных занятий; <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях;
Тема 6.4 Статическая система	2	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы методики силовой подготовки. 2. Методика планирования самостоятельных занятий. 3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. 4. Места занятий, оборудование и инвентарь. 5. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. 6. Воспитание в учащих уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь). <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками). 2. Приём контрольных нормативов.
Тема 6.5 Методы повышения эффективности тренировки	2	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. 2. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. 3. Оборудование мест занятий и инвентарь.

		Практические занятия
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажеров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объемах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.
		Самостоятельная работа
	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составить и выполнять комплексы утренней гимнастики 2. -Выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки. 3. Правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями. 4. Качественно выполнять упражнения атлетической гимнастики.
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	8	
Тема 7.1 Антропометрия.	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с методом антропометрии, оценка полученных результатов. 2. Использование антропометрии при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
	2	Практические занятия
		1. Проведение и анализ антропометрических измерений
	2	Содержание

Тема 7.2 Функциональные состояния и пробы	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика изучения функциональных состояний и проб, оценка полученных результатов. 2. Использование изучения функциональных состояний при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
		Практические занятия
		1. Проведение и анализ изучения функциональных состояний
Тема 7.3 Самоконтроль.	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2. Ознакомление с дневником самоконтроля. 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
		Практические занятия
Тема 7.4 Основы методики оценки и коррекции телосложения	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения. 2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом , направленным на коррекцию телосложения студентов. 3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.
		Практические занятия
	2	1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.
		Самостоятельная работа
8	1. Самостоятельное изучение уровня физического развития различных возрастных категорий	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2 КУРС «ФАРМАЦИЯ»**

Наименование разделов и тем	Объем часов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1.	2.	3.
Раздел 1. Лёгкая атлетика	16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	2	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Повторение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения.
	2	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
Тема 1.2. Прыжок в длину с места.	2	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Повторение исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления.

	2	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение и закрепление техники прыжка. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
Тема 1.3. Эстафетный бег	4	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
		<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Сдача контрольных нормативов.
	2	
	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции.	4	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.
		<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу.
	4	
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	2	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Повторение техники старта, стартового разбега, финиширования. 3. Совершенствование комплексов специальных упражнений.
		<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники и тактики бега на длинные

	2	<p>дистанции.</p> <p>2. Воспитание выносливости. Дыхание при беге.</p>
Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2	<p>Содержание</p> <p>1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).</p> <p>2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p>3. Приём контрольных нормативов.</p>
	2	<p>Практические занятия</p> <p>1. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</p> <p>3. Повторение практики судейства.</p>
	16	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;</p> <p>2. Особенности содержания занятий и методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп;</p> <p>3. Показания и противопоказания к занятиям основными видами адаптивной физической культуры;</p> <p>4. Особенности обучения двигательным действиям и развития физических качеств, форм построения занятий в разных видах адаптивной физической культуры при проведении занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.</p>
Раздел 2. Волейбол	14	

Тема 2.1. Повторение передач мяча и перемещений	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
	2	Практические занятия 1. Повторение техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
Тема 2.2 Повторение подач мяча.	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники нижней и верхней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.
	4	Практические занятия 1. Повторение и закрепление техники нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.
Тема 2.3. Повторение нападающего удара.	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники прямого нападающего удара. 2. Повторение техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.
	4	Практические занятия 1. Выполнение технических элементов в учебной игре.

Тема 2.4 Повторение блокирования.	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники блокирования. 2. Повторение техники ранее изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.
	2	Практические занятия
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Сдача контрольных нормативов. Правила судейства.
	14	Самостоятельная работа
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Объект и субъект педагогической деятельности в физической культуре. 2. Основные понятия и термины физической культуры . Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни». 3. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
Радел. 3. Лыжная подготовка.	4	
Тема 3.1 Повторение техники лыжных ходов	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение правил техники безопасности; правила соревнований. 2. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. 3. Повторение техники подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.
		Практические занятия

	2	1.Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.
Тема 3.2 Повторение техники поворотов, спусков и подъёмов. Повторение техники торможений.	2	Содержание 1.Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». 2. Закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». 3. Повторение техники торможения. 4. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
	2	Практические занятия 1. Повторение и закрепление техники подъема и спусков. 2. Повторение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. 3. Приём контрольных нормативов.
	4	Самостоятельная работа 1. Роль и значение физической культуры для всестороннего развития, воспитания и образования человека. 2. Значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья, повышении творческого долголетия. 3. Физкультурная деятельность с оздоровительно-рекреативной направленностью.
Раздел 4. Баскетбол.	12	
Тема 4.1 Перемещения баскетболиста, ведение и передачи мяча.	4	Содержание 1. Повторение техники выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении. 2. Основные направления развития физических качеств.
		Практические занятия

	2 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. 2. Приём контрольных нормативов.
Тема 4.2 Броски мяча	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
		Практические занятия
	2 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. 3. Приём контрольных нормативов.
Тема 4.3 Ловля и передачи мяча, остановки.	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.
		Практические занятия
	4	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
	12	Самостоятельная работа
	1. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	

Раздел 5. Атлетическая гимнастика	6	
Тема 5.1 Упражнения для развития мышц груди и спины	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 2. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта.
	2	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая система упражнений для развития мышц груди и спины
Тема 5.2 Упражнения для развития мышц рук и ног	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Краткие сведения о строении и функциях организма. 2. Физиология спортивной тренировки. 3. Основы методики силовой подготовки. 4. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
	2	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая система упражнений для развития мышц рук и ног. 2. Приём контрольных нормативов.
Тема 5.3 Система пирамида. Методы повышения эффективности тренировки.	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физиология спортивной тренировки. 2. Основы методики силовой подготовки. 3. Режим дня и личная гигиена. 4. Как формировать осанку с помощью отягощений.
		Практические занятия

	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания с прыжком в упоре лежа. 2. Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги узким хватом . 3. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги обратным хватом . 4. Подтягивания на перекладине. 5. Наклоны со штангой в руках. 6. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой. 7. Лежа, подъем туловища с поворотом. Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2 - 4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажёров. 8. Приём контрольных нормативов.
	6	Самостоятельная работа
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурная деятельность с оздоровительно-корректирующей и реабилитационной направленностью 2. Физические упражнения и основные способы их дозирования. Классификация физических упражнений по направленному воспитанию физических качеств. 3. Что понимается под «правильной осанкой», и с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений?
Раздел 6. Оценка уровня физического развития	4	
Тема 6.1 Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы закаливания 2. Использование закаливания в медицинской практике.
	2	Практические занятия
		1. Организация и проведение закаливающих процедур
	2	Содержание

Тема 6.2 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	2	1. Разновидности нарушений осанки: сколиоз, лордоз, кифоз.
		Практические занятия
	4	1. Применение комплексов физических упражнений для коррекции осанки.
		Самостоятельная работа
		1. Организация и методика проведения закаливающих процедур. 2. Закаливание солнцем, воздухом и водой, факторы, обуславливающие закаливающий эффект солнечно-воздушных ванн и водных процедур. Локальное и общее воздействие на организм. 3. Требования к методике проведения закаливающих процедур. 4. Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3 КУРС «ФАРМАЦИЯ»**

Наименование разделов и тем	Объем часов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1.	2.	3.
Раздел 1. Лёгкая атлетика	16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	4	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника и методика обучения.
	2	<p>Практические занятия</p>
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
Тема 1.2. Прыжок в длину с места.	2	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину 2. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Совершенствование исходного положения, отталкивания, фазы полёта, приземления.

		Практические занятия
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
Тема 1.3. Эстафетный бег	4	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники эстафетного бега. 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
	2	Практические занятия
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление способов передачи эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
Тема 1.4. Бег на средние дистанции.	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.
	2	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу. 3. Приём контрольных нормативов.
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. 3. Совершенствование комплексов специальных упражнений.
		Практические занятия

	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. 2. Воспитание выносливости. Дыхание при беге.
Тема 1.6. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). 2. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)
	2	Практические занятия
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 3. Приём контрольных нормативов.
	16	Самостоятельная работа
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль и значение физической культуры для всестороннего развития, воспитания и образования человека. 2. Понятие о системе физического воспитания как основе физической культуры. 3. Что понимается под тестированием физической подготовленности, и с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости?
Раздел 2. Волейбол	12	
Тема 2.1. Совершенствование передач мяча и перемещений	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

	2	Практические занятия 1. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. 2. Учебная игра.
Тема 2.2 Совершенствование подач мяча.	2	Содержание 1. Совершенствование техники нижней и верхней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.
	2	Практические занятия 1. Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. 2. Приём контрольных нормативов.
Тема 2.3. Совершенствование нападающего удара.	4	Содержание 1. Совершенствование техники прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.
	2 2	Практические занятия 1. Выполнение технических элементов в учебной игре. 2. Приём контрольных нормативов.
Тема 2.4 Совершенствование блокирования.	4	Содержание 1. Совершенствование техники блокирования. 2. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.
		Практические занятия

	2 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение технических элементов в учебной игре. 3. Правила судейства. Приём контрольных нормативов.
	12	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. 2. Основные закономерности развития физических способностей. 3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества.
Раздел 3. Баскетбол.	10	
Тема 3.1 Перемещения баскетболиста, ведение и передачи мяча.	4	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи на месте и в движении. 2. Основные направления развития физических качеств. <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе.
Тема 3.2 Броски мяча	4	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». 2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.
	2 2	

Тема 3.3 Ловля и передачи мяча, остановки.	2	Содержание
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места. 3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.
		Практические занятия
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 2. Приём контрольных нормативов.
	10	Самостоятельная работа
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие техники физических упражнений. 2. Понятие физической нагрузки.

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит обязательным разделом в гуманитарное образование.

Образовательные и развивающие функции физической культуры осуществляются через направленный педагогический процесс – физическое воспитание. Результатом образования в области физической культуры должно быть создание у студентов устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижения установленного уровня психофизической подготовленности.

Настоящая программа призвана обеспечить необходимый уровень знаний по теории и методике физической культуры, а также развить необходимые студенту в его будущей профессиональной деятельности качества и навыки (быстроту реакции, концентрацию внимания, выносливость).

Курс практических занятий дается в виде тренировочных заданий по видам подготовки.

Реализация учебной программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме, полностью обеспечена выполнением требований Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по данной учебной дисциплине (федеральный компонент).

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения данной учебной дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличие стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;

➤ ракетки для бадминтона и настольного тенниса.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительная литература.

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. для студентов вузов/И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова. -7-е изд., стер.- М.: Академия, 2013.-528 с. - (Высш. проф. образование. Бакалавриат).
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – No 1 (107). – С. 24-28.
5. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – No 12 (106). – С. 36-39
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебное пособие: для студентов, обучающихся по всем специальностям / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Ярославский гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль: ЯрГУ, 2009. - 115 с.
7. Галкин, Ю. П. Теория и методика профессионально-прикладной физической подготовки: учебное пособие / Ю. П. Галкин; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики физ. культуры и спорта. - Смоленск: Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2009. - 130 с.
8. Гиря, А.В. Ориентация на здоровый образ жизни как основа воспитательного процесса в современной школе /

А.В. Гиря, Н.В. Фисунова // Педагогическое мастерство и педагогические методики : материалы V Междунар. науч.- практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары, 2015. – No 3 (5). – С. 328-330.

9. Держинская Л. Б., Прохорова И. В., Держинский Г. А. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.

10. Дёмкина, Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного // Высшее образование в России. – 2016. – No 5. – С. 50-55.

11. Коренберг В. Б. Кинезиологический контроль в спорте: Учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – Малаховка: МГАФК, 2004. – 110 с.

12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. - 542 с.

14. Примерная учебная программа по физическому воспитанию (для высших медицинских и фармацевтических учебных заведений). - М.: Минздрав РФ, ВУНМЦ, 1997. - 24 с.

15. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

16. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

17. Спирин В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО/В.К. Спирин/Физическая культура в школе. 2015. №6 С. 24-29.

18. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. "Физ. культура"/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.-288 с.- (Высш. образование. Бакалавриат).

19. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

20. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 478 с.

21.

Интернет ресурсы:

<http://www.infosport.ru>

<http://tpfk.infosport.ru>

<http://kzg.narod.ru/>

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

<http://lib.sportedu.ru>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. - Москва: Физкультура и Спорт, 2007. - 178 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
4. Волейбол: Учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 360 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - Физическая культура / Г. Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2007. - 294 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 463 с.
7. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "540600 (0507000) Педагогика" / под ред. Вад. В. Фарбея. - Санкт-Петербург: Книжный Дом, 2008. – 308 с.
8. Избранные лекции по спортивной медицине / [М. Д. Дидур и др.]; науч. ред. Б. А. Поляев; Российский гос. мед. ун-т, Российская ассоц. по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - Москва: РАСМИРБИ, 2008
9. Конева, Н. А. Технологии физкультурно-спортивной деятельности (лыжные гонки). Физическая культура (лыжный спорт) [Текст]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. А. Конева; Тюменский гос. ун-т, Ин-т физ. культуры, Каф. лыжного спорта. - Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2010. - 77 с.

10. Легкая атлетика [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / Н. Н. Чесноко [и др.] ; под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с.

11. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений / [В. И. Лях, А. А. Зданевич]. - 8-е изд. - Москва: Просвещение, 2011 (Иваново: Ивановская областная типография). - 126 с.

12. Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2008. - 207 с.

13. Методика проведения самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки (специальностям) 280300, 280400 / А. Е. Гульянц [и др.]; под ред. А. Е. Гульянца; М-во сельского хоз-ва Российской Федерации, Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Московский гос. ун-т природообустройства. - Москва: Московский гос. ун-т природообустройства, 2010. - 102 с.

14. Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт" / [С. Д. Неверкович и др.]; под ред. С. Д. Неверковича. - Москва: Академия, 2010. - 329 с.

15. Плотников, В. П. Уроки спортивной медицины: учебно-методическое пособие для студентов медицинских вузов, ординаторов и врачей спортивной медицины / В. П. Плотников, Б. А. Поляев; под ред. А. В. Чоговадзе; М-во здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Федеральное гос. образовательное учреждение

"Всероссийский учеб.-науч.-методический центр по непрерывному мед. и фармацевтическому образованию Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию". - Москва: [ВУНМЦ Росздрава], 2009. - 119 с.

16. Пономарева, В. В. Физическая культура: курс лекций для медицинских и фармацевтических учебных заведений / В. В. Пономарева, Э. Н. Дворецкий; Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Московская мед. акад. им. И. М. Сеченова. - Москва: Русский врач, 2009. - 92 с.

17. Сафин, М. Р. Сбалансированная двигательная активность и занятия физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы [Текст]: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура" / М. Р. Сафин; М-во образования и науки Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Казанский гос. энергетический ун-т". - Казань: Казанский гос. энергетический ун-т, 2010. - 94 с.

18. Сертификация и тестирование легкоатлетических сооружений, покрытий и спортивного инвентаря [Текст]: (с техническими правилами проведения соревнований по легкой атлетике 2010 г.) / Балахничев В. В. [и др.] ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Всероссийская федерация легкой атлетики. - Волгоград: Принт, 2010 (Волгоград). - 203 с.

19. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / [Ю. Ф. Курамшин и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - Москва: Советский спорт, 2007. - 463 с.

20. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки [Текст]: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер Дж. Л. Томпсон; [пер.: А. А. Гнетова, М. В. Кравченко]. - Москва: Проспект, 2010. - 218 с.

21. Туренков, А. Н. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках: учебное пособие для студентов фак. физической культуры / А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров; М-во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО "Кемеровский гос. ун-т", Фак. физической культуры и спорта, Каф. зимних видов спорта и единоборств. - Кемерово: Кемер. гос. ун-т, 2006 (Кемерово: Кузбассвузиздат). - 84 с.

22. Федорова, С. В. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студентов вузов региона / С. В. Федорова; Гос. ком. Рос. Федерации по рыболовству. Дальневост. гос. техн. рыбохоз. ун-т. - Владивосток: Дальневост. гос. техн. рыбохоз. ун-т, 2002. – 119 с.

23. Шишкина, А. В. Гигиена лыжного спорта: учебное пособие / А. В. Шишкина, С. М. Гальшева, Н. А. Гусева; науч. ред. - С. В. Новаковский; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Уральский гос. технический ун-т - УПИ". - Екатеринбург: Уральский гос. технический ун-т - УПИ, 2007. - 109 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2

<i>Умения:</i>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<i>Знания:</i>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка результатов тестирования физической подготовки по видам спорта.
Основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики. ЛФК массаж по заболеваниям.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Бег 60 м	8,2	8,6	10,0	10,5	11
5	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
6	Приседание на одной ноге, опора о стену	12	10	8	6	4

	(количество раз на каждой ноге)- кол-во					
7	Передача мяча сверху двумя руками над собой (волейбол)	10	8	6	4	2
8	Передача мяча снизу двумя руками над собой (волейбол)	10	8	6	4	2
9	Подача верхняя прямая (или нижняя, на выбор) из 10 попыток	7-6	5	4	3	2
10	Бросок в кольцо из-под щита (из 10 попыток)	6	5	4	3	2
11	Штрафной бросок (из 8 попыток)	5	4	3	2	1

63
Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
2	Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
3	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4	Бег 60 м	7,0	7,4	8,0	8,5	9
5	Подтягивание (количество)	15	12	9	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2

8	Передача мяча сверху двумя руками над собой (волейбол)	10	8	6	4	2
9	Передача мяча снизу двумя руками над собой (волейбол)	10	8	6	4	2
10	Подача верхняя прямая (или нижняя, на выбор) из 10 попыток	7-6	5	4	3	2
11	Бросок в кольцо из-под щита (из 10 попыток)	6	5	4	3	2
12	Штрафной бросок (из 8 попыток)	5	4	3	2	1