

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО - БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»  
КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭКОНОМИКИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор колледжа информационных  
технологий и экономики

\_\_\_\_\_ З.Х.Этуева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника – Бухгалтер**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2020 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 69, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена

Составитель: Кудашева И.Р., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол № \_\_\_\_ от « » \_\_\_\_\_ 2020г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ И.М.Уметова

## **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**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

| ОК    | Умения  | Знания   |
|-------|---|--|
| ОК 01 | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 02 | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска   | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  |
| ОК 03 | определять актуальность нормативно-   | содержание актуальной  |

|       |  |  |
|-------|--|--|
|       | правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования   | нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования   |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | 162         |
| в том числе:   |             |
| практические занятия   | 156         |
| теоретические занятия  | 6           |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Б

### 1 курс

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций              |
|--|--|-------------|-------------------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                             |
| <b>Раздел 1. Теоретический</b>   |  | <b>2</b>    |                               |
| Тема 1.1.<br>ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                        | Содержание учебного материала: Содержание учебного материала:<br>Сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности | 2           | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| <b>Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b> |  | <b>8</b>    | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 2.1. Обще развивающие упражнения  | Содержание учебного материала:<br>ОРУ, в парах.. Упражнения для коррекции зрения.  | 8           |                               |
|  | Практические занятия<br>Выполнение ОРУ. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз. Комплекс силовых упражнений.   |             |                               |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>   |  | <b>14</b>   | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 3.1.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции   | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег  |             |                               |

|   |   |          |                               |
|---|---|----------|-------------------------------|
|   | 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  |          |                               |
|   | Практические занятия<br>Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 60м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта<br>Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 50-80м. техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 . 4x400 | 6        | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 3.3.<br>Кросс 500-1000м.                               | Содержание учебного материала:<br>Кроссовая подготовка.   |          |                               |
|   | Практические занятия<br>Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.   | 3        | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 3.4.<br>Обучение технике прыжка в длину с места        | Содержание учебного материала:<br>Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.  |          |                               |
|   | Практические занятия<br>Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств   | 2        | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 3.5.<br>Обучение прыжкам в высоту способами: «ножницы» | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна<br>Прыжки в высоту.  |          |                               |
|   | Практические занятия<br>Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление.. Развитие прыгучести.  | 2        | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
|   |   |          |                               |
| Тема 3.6.<br>Контрольные занятия                            | выполнение контрольного норматива в беге на 60м, кросс 500-1000м., прыжки в длину с места, силовая подготовка.<br>Рубежный контроль 1   | 1<br>1   | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| <b>Тема 4.<br/>Силовая подготовка</b>                       |   | <b>8</b> | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 4.1.<br>Упражнения общей физической подготовки         | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности. ОРУ.  |          |                               |
|   | Практические занятия  | 2        |                               |

|   |  |           |                               |
|---|--|-----------|-------------------------------|
|   | Обучение выполнению обще развивающих физических упражнений.  |           |                               |
| Тема 4.2.<br>Развитию общей и силовой выносливости            | Содержание учебного материала:<br>Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, мышцы спины.   | 6         |                               |
|   | Практические занятия<br>Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.   |           |                               |
| <b>Тема 5.<br/>Спортивные игры<br/>Баскетбол</b>              |  | <b>16</b> | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.1.<br>Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча. | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.                       |           |                               |
|   | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.                       | 2         | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.2.<br>Ведение мяча.                                    | Содержание учебного материала:<br>Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля  |           |                               |
|   | Практические занятия<br>Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.    | 3         | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.3.<br>Броски мяча в корзину                            | Содержание учебного материала:<br>Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.   |           |                               |
|   | Практические занятия<br>Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы. Техника штрафных бросков: от головы, от груди. | 3         | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.4.<br>Техника защиты                                   | Содержание учебного материала:<br>Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.   |           |                               |
|   | Практические занятия<br>Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты:   |           | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04,       |



|  |  |           |                               |
|--|--|-----------|-------------------------------|
|  | перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.   | 2         | ОК08.                         |
| Тема 5.5.<br>Техника нападения.                          | Содержание учебного материала:<br>Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.   |           |                               |
|  | Практические занятия<br>Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.  | 2         | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.6.<br>Контрольные занятия                         | броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование.<br>Рубежный контроль 2   | 1<br>1    | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
|  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  | 2         | <b>48 часов</b>               |
| <b>Раздел 6.<br/>Теоретический</b>                       | <b>2 семестр</b>   | <b>2</b>  | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 6.1.<br>Социально-биологические основы ФК и спорта. | Содержание учебного материала: Содержание учебного материала:<br>Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система; анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность; физическое развитие человека.<br>Основы здорового образа жизни. понятие «здоровье», его содержание и критерии; функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности; влияние образа жизни на здоровье; влияние условий окружающей среды на здоровье. | 2         |                               |
| <b>Раздел 7. Виды спорта (по выбору)</b>                 |  | <b>14</b> | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 7.1.<br>Элементы акробатики                         | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности. Атлетическая гимнастика. Элементы акробатики. Обучение комплексам упражнений.  |           |                               |
|  | Практические занятия:<br>обучение перекатам, обучение различным видам кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка», техника выполнения стойки на лопатках, стойке на голове, подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, падение в упор лежа, составление комбинации из изученных элементов, обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике   | 10        | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |

|  |  |           |                               |
|--|--|-----------|-------------------------------|
| Тема 7.2.<br>Элементы ритмики  | Содержание учебного материала:<br>Ритмическая гимнастика. Обучение комплексам упражнений.  |           |                               |
|  | Практические занятия:<br>разучивание и выполнение под музыку композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.   | 4         | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| <b>Раздел 8. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b> |  | <b>14</b> | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 8.1.<br>Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.                   | Содержание материала<br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).                         |           |                               |
|  | Практические занятия<br>ОРУ. Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.   | 4         | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 8.2.<br>Развитие силовой выносливости   | Содержание учебного материала:<br>Упражнения в паре с партнером  |           |                               |
|  | Практические занятия<br>Развитие силовой выносливости.   | 4         | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
|  | Поднимание прямых ног из виса; прыжки на скакалке за 1 мин.  | 2         |                               |
| Тема 8.3.<br>Комплекс силовых упражнений с гантелями.  | Содержание учебного материала : Упражнения с гантелями.  |           |                               |
|  | Практические занятия<br>ОРУ. Комплекс силовых упражнений с гантелями для укрепления различных групп мышц.  | 4         | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| <b>Раздел 9. Волейбол</b>  |  | <b>24</b> | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 9.1.<br>Стойки и перемещения волейболиста.<br>Прием и передача мяча                         | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола |           |                               |

|   |  |   |                               |
|---|--|---|-------------------------------|
| сверху двумя руками                                       | Игры по упрощенным правилам.   |   |                               |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр. : передача над собой , в стену. Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.</p> | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 9.2.<br>Прием и передача мяча<br>снизу               | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.</p>  |   |                               |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой , в стену. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.</p>  | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 9.3.<br>Подачи мяча                                  | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.  |   |                               |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление. ) Игра по упрощенным правилам.</p>  | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 9.4.<br>Нападающий удар.<br>Тактика игры в нападении | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.</p>  |   |                               |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар. Учебная игра.</p>   | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 9.5.<br>Блокирование.<br>Тактика игры в защите       | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.</p>   |   |                               |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание</p>   | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |

|  |  |    |                               |
|--|--|----|-------------------------------|
|  | мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.  |    |                               |
| Тема 9.6.<br>Основы судейства.<br>Правила соревнований.<br>Практика судейства. | Содержание учебного материала:<br>судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.   |    |                               |
|  | Практические занятия<br>Участие в судействе учебных игр.   | 2  | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 9.7.<br>Контрольные занятия   | Контрольные нормативы: набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.  | 1  | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
|  | Рубежный контроль 1(2сем)  | 1  | ОК08.                         |
|  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  | 2  | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| <b>Раздел 10</b><br><b>..Легкая атлетика</b>                                   |  | 16 |                               |
| Тема 10.1.<br>Обучение технике бега на средние и длинные дистанции             | Содержание учебного материала<br>Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).  | 6  | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
|  | Практические занятия<br>Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; повторный бег по 200м.; тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости. |    |                               |
| Тема 10.2.<br>Кроссовая подготовка   | Содержание учебного материала:<br>совершенствование техники бега и преодоления препятствий; тактика прохождения дистанции.   | 4  | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
|  | Практические занятия<br>Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.  |    |                               |
| Тема 10.3.<br>Обучение технике прыжка в длину с места                          | Содержание учебного материала:<br>Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки  | 4  | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
|  | Практические занятия<br>Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств  |    |                               |
| Тема 10.4.<br>Контрольные занятия  | выполнение контрольного норматива в беге на 2000-3000км.; тестирование.  | 1  | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04,       |
|  | Рубежный контроль 2 (2сем)   | 1  | ОК03, ОК04,                   |

|   |  |           |                                     |
|---|--|-----------|-------------------------------------|
|   |  |           | ОК08.                               |
|   | Промежуточная аттестация в форме зачета  | 2         | 72 часа                             |
|   | <b>2 курс</b>  | 26ч       |                                     |
| <b>Тема 11. Сп. игры<br/>Мини-футбол</b>                                |  | <b>10</b> | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| Тема 11.1.<br>Техника владения мячом                                    | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности. Правила игры. Техника владения мячом. Финты.   | 8         |                                     |
|   | Практические занятия<br>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. |           |                                     |
| Тема 11.2.<br>Тактика защиты, тактика нападения.                        | Содержание учебного материала:<br>Специальные и подводящие упражнения. Групповые, командные, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.   |           |                                     |
|   | Практические занятия<br>Освоение элементов техники. Индивидуальная тактическая подготовка; групповая и командная тактическая подготовка в защите и нападении                                     | 2         | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| <b>Раздел 12.<br/>Силовая подготовка</b>                                |  | <b>14</b> |                                     |
| Тема 12.1.<br>Развитие физических качеств (общая физическая подготовка) | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности. Развитие физических качеств.   |           | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
|   | Практические занятия<br>Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.<br>Рубежный контроль 1  | 3<br>1    | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| Тема 12.2.<br>Развитие общей и силовой выносливости                     | Содержание учебного материала:<br>Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, мышцы спины.   |           |                                     |
|   | Практические занятия<br>Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений        | 8         | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| Тема 12.3<br>Контрольные занятия  | Нормативы по силовой подготовке. Челночный бег 10х10м  | 1         |                                     |
|   | Рубежный контроль 2  | 1         |                                     |
|   | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  | <b>2</b>  | ОК01, ОК02,                         |

|  |  |                     |                                     |
|--|--|---------------------|-------------------------------------|
|  |  |                     | ОК03, ОК04,<br>ОК08.                |
| <b>Раздел 13<br/>Теоретический</b>   | <b>2 семестр</b>   | <b>16<br/>часов</b> |                                     |
| <b>Тема 13.1.<br/>ППФП</b>   | Содержание материала:<br>Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства; место ППФП в системе физического воспитания студентов; факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. | <b>2</b>            | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| <b>Раздел 14.. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b> |  | <b>6</b>            | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| Тема 14.1.<br>Комплексы упражнений для профилактики проф.заболеваний                               | Содержание учебного материала:<br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения с набивными мячами  |                     |                                     |
|  | Практические занятия<br>Комплекс ОРУ с набивными мячами.   | 6                   | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| Тема14.2<br>Контрольные занятия  | Контрольные нормативы<br>Рубежный контроль 1   | 1<br>1              | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| <b>Раздел 15<br/>Виды спорта<br/>(по выбору)</b>   |  | <b>6</b>            | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| Тема 15.1.<br>Комплексы упражнений ППФП  | Содержание учебного материала:<br>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений   |                     |                                     |
|  | Практические занятия:<br>Составление и разучивание комплексов ППФП   | 2                   | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |
| Тема 15.2.<br>Круговая тренировка  | Содержание учебного материала :<br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп   |                     |                                     |
|  | Практические занятия:<br>Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины   | 2                   | ОК01, ОК02,<br>ОК03, ОК04,<br>ОК08. |

|                                  |   |           |  |
|----------------------------------|---|-----------|--|
| Тема15.3.<br>Контрольные занятия | Контрольные нормативы<br>Рубежный контроль 1                | 1<br>1    |  |
|                                  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2         |  |
|                                  | <b>Всего</b>  | <b>42</b> |  |

**Итого: максимальная нагрузка 162 часа**

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект: спортивный зал.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования. — М., 2013  
Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.  
Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие / . – М.: издательский центр «Академия», 2001. – 520 с. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента — М., Альфа-М .2003 Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
8. Приложение №1 « Методические рекомендации по проведению практических занятий и самостоятельной подготовки студентов »

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения   | Критерии оценки  | Методы оценки  |
|---|--|--|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :<br>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования | распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики. | Оценка результатов выполнения практических работ.<br>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном,</p> |  |  |
|--|--|--|

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>  |  |   |
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p> <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники</p> | <p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> |  |  |
|---|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p> понимать общий смысл четко<br/> произнесенных высказываний на<br/> известные темы<br/> (профессиональные и бытовые),<br/> понимать тексты на базовые<br/> профессиональные темы;<br/> участвовать в диалогах на<br/> знакомые общие и<br/> профессиональные темы;<br/> строить простые высказывания о<br/> себе и о своей профессиональной<br/> деятельности; кратко<br/> обосновывать и объяснить свои<br/> действия (текущие и<br/> планируемые); писать простые<br/> связные сообщения на знакомые<br/> или интересующие<br/> профессиональные темы<br/> использовать физкультурно-<br/> оздоровительную деятельность<br/> для укрепления здоровья,<br/> достижения жизненных и<br/> профессиональных целей;<br/> применять рациональные приемы<br/> двигательных функций в<br/> профессиональной деятельности;<br/> пользоваться средствами<br/> профилактики перенапряжения<br/> характерными для данной<br/> специальности </p> |  |  |
|---|--|--|

**ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ( на  
базе 9 - 11 классов)**

|                     |   |           | Высок.      | Средн.      | Низк.       |  | Высок.      | Сред.       | Низк.       |  |
|---------------------|---|-----------|-------------|-------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--|
| <b>Быст-</b>        | <b>Бег на 30 м с<br/>выест, в сек</b>                           | <b>16</b> | <b>5.1</b>  | <b>5.5</b>  | <b>6.1</b>  |  | <b>4.6</b>  | <b>5.0</b>  | <b>5.5</b>  |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>5.0</b>  | <b>5.5</b>  | <b>6.1</b>  |  | <b>4.5</b>  | <b>4.8</b>  | <b>5.2</b>  |  |
| <b>Ловк-<br/>ть</b> | <b>бег челночный"<br/>4x9 м в сек</b>                           | <b>16</b> | <b>10.4</b> | <b>10.8</b> | <b>11.1</b> |  | <b>9.6</b>  | <b>9.9</b>  | <b>10.2</b> |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>10.4</b> | <b>10.8</b> | <b>11.3</b> |  | <b>9.5</b>  | <b>9.7</b>  | <b>9.9</b>  |  |
| <b>Ловк-<br/>-</b>  | <b>бег челночный"<br/>10x10 м в сек</b>                         | <b>16</b> | <b>32</b>   | <b>34</b>   | <b>37</b>   |  | <b>28</b>   | <b>30</b>   | <b>32</b>   |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>31</b>   | <b>33</b>   | <b>35</b>   |  | <b>27</b>   | <b>28</b>   | <b>30</b>   |  |
| <b>Ловк-<br/>ть</b> | <b>Выпрыгивание<br/>вверх с места, толч.<br/>двух.<br/>см</b>   | <b>16</b> | <b>44</b>   | <b>42</b>   | <b>40</b>   |  | <b>59</b>   | <b>54</b>   | <b>47</b>   |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>42</b>   | <b>40</b>   | <b>38</b>   |  | <b>61</b>   | <b>55</b>   | <b>48</b>   |  |
| <b>Быстр.</b>       | <b>Прыжок в длину с<br/>места, толч. двух.<br/>см</b>           | <b>16</b> | <b>200</b>  | <b>268</b>  | <b>142</b>  |  | <b>231</b>  | <b>200</b>  | <b>178</b>  |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>205</b>  | <b>172</b>  | <b>150</b>  |  | <b>245</b>  | <b>210</b>  | <b>185</b>  |  |
| <b>Сила</b>         | <b>Подтягивание в<br/>висе<br/>Кол-во раз</b>                   | <b>16</b> |             |             |             |  | <b>12</b>   | <b>9</b>    | <b>4</b>    |  |
|                     |   | <b>17</b> |             |             |             |  | <b>14</b>   | <b>10</b>   | <b>5</b>    |  |
| <b>Сила</b>         | <b>Подтягивание в<br/>висе, лежа. Кол-во<br/>раз</b>            | <b>16</b> | <b>18</b>   | <b>12</b>   | <b>5</b>    |  |             |             |             |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>19</b>   | <b>13</b>   | <b>5</b>    |  |             |             |             |  |
| <b>Сила</b>         | <b>Сгибание и<br/>разгибание рук в<br/>упоре лежа. Кол-раз</b>  | <b>16</b> | <b>7</b>    | <b>5</b>    | <b>2</b>    |  | <b>26</b>   | <b>20</b>   | <b>14</b>   |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>7</b>    | <b>6</b>    | <b>3</b>    |  | <b>28</b>   | <b>22</b>   | <b>15</b>   |  |
| <b>Сила</b>         | <b>Поднимание и<br/>опускание кол-во<br/>раз, лежа на спине</b> | <b>16</b> | <b>35</b>   | <b>26</b>   | <b>20</b>   |  | <b>50</b>   | <b>45</b>   | <b>37</b>   |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>40</b>   | <b>27</b>   | <b>20</b>   |  | <b>50</b>   | <b>45</b>   | <b>40</b>   |  |
| <b>Гибк-</b>        | <b>Наклон туловища<br/>вперед к прямым<br/>ногам см.</b>        | <b>16</b> | <b>+ 17</b> | <b>+ 13</b> | <b>+10</b>  |  | <b>+ 13</b> | <b>+ 9</b>  | <b>+ 6</b>  |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>+ 17</b> | <b>+ 13</b> | <b>+ 10</b> |  | <b>+ 13</b> | <b>+ 9</b>  | <b>+ 6</b>  |  |
| <b>Выносл</b>       | <b>Бег 6-ти минут. по<br/>гладкой дорожке</b>                   | <b>16</b> | <b>1140</b> | <b>960</b>  | <b>770</b>  |  | <b>1530</b> | <b>1330</b> | <b>1130</b> |  |
|                     |   | <b>17</b> | <b>1240</b> | <b>1120</b> | <b>1000</b> |  | <b>1530</b> | <b>1330</b> | <b>1130</b> |  |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ  
«ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ».**

1. Бег 100 метров (юноши, девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 метров (девушки). 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши, девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши, девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши, девушки)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши, девушки).
9. Удержание теннисного мяча на столе (юноши, девушки).
10. Набивание волейбольного мяча над головой (юноши, девушки).
11. Метание гранаты (юноши).
12. Метание теннисного мяча (девушки).

Студенты специальных медицинских групп, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья

**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной  
медицинской группы**

| Вид<br>упражнений  | Оценка |                   |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--|--------|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  |        | I курс            |            |            | II курс    |            |            | III курс   |            |            |
| .  |        | 3                 | 4          | 5          | 3          | 4          | 5          | 3          | 4          | 5          |
| Бег 100м.  | Ю      | 14,8              | 14,3       | 13,8       | 14,5       | 14,0       | 13,6       | 14,3       | 13,9       | 13,3       |
|  | д      | 17,5              | 17,3       | 16,6       | 17,5       | 17,0       | 16,4       | 17,5       | 17,0       | 16,4       |
| Бег кросс<br>1000м.  | Ю      | 3,40              | 3,30       | 3,20       | 3,30       | 3,20       | 3,15       |            |            |            |
| 500м.  | д      | 2,10              | 2,05       | 2,00       | 2,05       | 2,00       | 1,50       |            |            |            |
| Бег 3000м.   | Ю      | 14,30             | 13,30      | 13,00      | 14,0       | 13,00      | 12,30      | 14,00      | 13,10      | 12,50      |
| 2000м.   | д      | 13,30             | 13,00      | 12,30      | 13,00      | 12,30      | 12,00      | 12,50      | 12,00      | 11,40      |
| Бег 5000м.<br>3000м.   | Ю<br>д | Без учета времени |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Прыжки в<br>длину с места                                    | Ю<br>Д | 215<br>155        | 225<br>165 | 235<br>175 | 225<br>165 | 235<br>170 | 240<br>180 | 230<br>165 | 240<br>175 | 245<br>185 |
| Прыжки в<br>длину с<br>разбега                               | Ю<br>д | 410<br>300        | 430<br>320 | 450<br>340 | 430<br>320 | 450<br>340 | 470<br>350 | 440<br>320 | 460<br>340 | 480<br>350 |
| Метание<br>гранаты 700гр.<br>500гр.                          | Ю<br>д | 30<br>15          | 35<br>18   | 38<br>20   | 35<br>18   | 38<br>22   | 42<br>25   | 40<br>22   | 42<br>25   | 45<br>27   |
| Метание мяча   | Ю<br>д | 50<br>20          | 55<br>25   | 60<br>30   | 55<br>25   | 60<br>30   | 65<br>35   | 55<br>28   | 60<br>32   | 65<br>37   |
| Подтягивание<br>на<br>перекладине<br>или подъем<br>переворот | ю      | 2                 | 3          | 4          | 4          | 5          | 6          | 5          | 6          | 7          |
| Сгибание<br>разгибание рук<br>на брусьях                     | ю      | 8                 | 10         | 12         | 10         | 12         | 14         | 12         | 14         | 16         |



|   |   |            |              |              |            |              |              |            |              |              |
|---|---|------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|
|   |   |            |              |              |            |              |              |            |              |              |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой | д   | 20         | 35           | 45           | 30         | 40           | 50           | 35         | 45           | 50           |
| Марш бросок 6км. 3км.   | Ю<br>д                                      | 36<br>23   | 34<br>21     | 32<br>19     | 34<br>22   | 32<br>19,30  | 30<br>18     |            |              |              |
| Плавание 50м.   | Ю<br>д                                      | Без уч.вр. | 0,56<br>1,18 | 0,52<br>1,14 | Без уч.вр. | 0,54<br>1,11 | 0,50<br>1,08 | Без уч.вр. | 0,50<br>1,15 | 0,48<br>1,05 |
| Туристический поход с проверкой тур. навыков                    | Юноши и девушки однодневный поход на 20 км. |            |              |              |            |              |              |            |              |              |
| Теоретический раздел  | Согласно вопросам                           |            |              |              |            |              |              |            |              |              |

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № | Содержание изменений | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|---|----------------------|--|-------------------------|
| 1 |                      |  |                         |
|   |                      |  |                         |
|   |                      |  |                         |