



Федеральное агентство по рыболовству
 Федеральное государственное бюджетное образовательное
 учреждение высшего образования
 «Астраханский государственный технический университет»
 Обособленное структурное подразделение «Волго-Каспийский морской
 рыбопромышленный колледж» федерального государственного
 бюджетного образовательного учреждения высшего образования
 «Астраханский государственный технический университет»
 Система менеджмента качества в области образования и воспитания сертифицирована DQS
 по международному стандарту ISO 9001:2015

():
 :
 DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 , INNLE=7710568760, OGRN=
 1047797019830, L= . , = RU, CN=
 :16:17:47

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

**35.02.10 Обработка водных биоресурсов
 (базовая подготовка)**

Астрахань
 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 35.02.10 Обработка водных биоресурсов (базовая подготовка) и на основании примерной программы Физическая культура для специальности 35.02.10 Обработка водных биоресурсов (базовая подготовка)

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго-Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ»

Разработчик:

ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «Волго - Каспийский морской рыбопромышленный колледж» ФГБОУ ВО «АГТУ» (место работы)	преподаватель (занимаемая должность)	<i>Е.Л.Волкова</i> (инициалы, фамилия)
--	---	--

Эксперты от работодателя:

ООО ПКФ «Рыбная компания Хаджаева»	главный технолог	<i>Р.С. Максименко</i>
«Химбак исследований» ООО НИИ АЦРП «Каспрыбтестцентр»	заведующая лабораторией	<i>Н.Н. Корнушенко</i>
ИП Паршиков А.А. фабрика «Весна» (место работы)	заведующая производственной лабораторией (занимаемая должность)	<i>Н.В. Свищева</i> (инициалы, фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физической культуры от
«31» августа 2022 года, протокол № 1.

Председатель цикловой комиссии _____ /Е.Л. Волкова

Согласована и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2022 года

Заведующая отделением технологии и рыбного хозяйства _____ / М.А. Муханова

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе «31» августа 2022 года

Заместитель директора по учебной работе _____ / А.Ю. Кузьмин

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	26
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.10 Обработка водных биоресурсов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Основной целью физического воспитания обучающегося является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование средств, форм и методов обучения;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура направлена на освоение знаний и умений, необходимых для развития общих компетенций ОК-2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК-6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК-10 Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура направлена на достижение личностных результатов при воспитании: ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

По окончании изучения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для самоопределения в физической культуре.

По окончании изучения дисциплины Физическая культура обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства;
- основы здорового образа жизни;
- основы физической культуры;
- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм;
- основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

1.4. Запланированное количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 362 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;
теоретические занятия- 8 часов
практических занятий – 164 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.
зачет-10 часов
консультации-18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	362
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
Теоретические занятия	8
в том числе:	
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Консультации	18
в том числе:	
написание реферата, разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; закрепление полученных навыков физических упражнений; совершенствование техники и легкоатлетических качеств; работа на тренажерах для развития мышц и выносливости; участие в соревнованиях; отработка техники спортивных игр; выполнение комплекса развивающих гимнастических упражнений; подбор продуктов питания, снаряжения, необходимых для туристического похода; составление комплекса упражнений для специалиста.	
Аттестация (3, 4, 5, 6, 7 семестры) в форме дифференцированного зачета	10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение		2	
	Роль физической культуры в развитии человека. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	4	1
	Самостоятельная работа: Подготовить реферат.	2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		28	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем		8	
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Техника безопасности, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культуры и спортом.		
	Практическое занятие №1 Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	2	2
	Практическое занятие №2 Измерение параметров физического развития обучающихся. Измерение параметров физического развития обучающихся: рост, масса тела, окружность грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей. Определение параметров функционального состояния организма: артериального давле-	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	ния; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое		
	сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).		
	<p>Практическое занятие №3 Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег на 60 м (девушки), бег 100 м (юноши); прыжок в длину с места, наклоны туловища вперед (девушкам), подтягивание (юноши), контрольный норматив 100 метров.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №4 Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции. Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши).</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа: Бег с ускорением, прыжки бег в среднем темпе на выносливость, прыжки, развитие мышц живота (пресс), рук (подтягивание), развивать физические параметры на тренажерах.</p>	8	
Тема 1.2. Основы физической подготовки		10	
	Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык.		
	<p>Практическое занятие №5 Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p>	2	3
	<p>Практическое занятие №6 Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. Выполнение дыхательных, закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба, бег на открытом воздухе в прохладную погоду).</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практическое занятие №7 Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры).</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №8 Занятия на тренажёрах (работа с отягощениями). Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на силовых тренажерах.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №9 Оценка физической подготовленности по 12-минутному тесту К. Купера. Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа: Разработать комплексы утренней зарядки, Бег на открытом воздухе. Медленная и быстрая ходьба. Работа на силовых тренажёрах в атлетическом зале с отягощением медленный бег на выносливость и расстояние. Разработать комплекс упражнений физкультурной паузы.</p>	10	
<p>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>		10	
	<p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег). Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. Легкоатлетические упражнения.</p>		
	<p>Практическое занятие №10 Ходьба. Ходьба обычным и строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрест-</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	ным шагом вперед и в сторону, по заданной линии.		
	Практическое занятие №11 Ходьба по пересеченной местности. Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий.	2	2
	Практическое занятие №12 Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. Отработка техники шаговой ходьбы на беговой дорожке при разных скоростях работы тренажера.	2	2
	Практическое занятие №13 Бег. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия.	2	2
	Практическое занятие №14 Специальные беговые упражнения. Отработки техники бега Бег на короткие и средние дистанции. Бег в ускоренном темпе.	2	2
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности. Ходьба обычная, быстрая, строевая. Работа на тренажере беговая дорожка. Отработка техники бега. Гладкий бег, ускорение, финишный рывок.	10	
	Зачетное занятие	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		44	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни		38	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека-единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2	1
	Самостоятельная работа Подготовка сообщений на темы, связанные с влиянием физических нагрузок на внутренние органы организма человека и их функции (по выбору)	2	
	Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма. Особенности физически тренированного организма.		
	Практическое занятие №15 Особенности кроссовой подготовки. Отработка техники группового старта.	2	2
	Практическое занятие №16 Техника кроссовой подготовки. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.	2	2
	Практическое занятие №17 Кроссовый бег: девушки – 1000 м, юноши – 3 км. Отработка техники группового	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	старта. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.		
	Практическое занятие №18 Отработка техники бега при различных способах передвижения. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.	2	2
	Практическое занятие №19 Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего на руках, при помощи подручных средств с преодолением препятствий (с горы, в гору, водные препятствия, канатная переправа).	2	2
	Практическое занятие №20 Оздоровительное плавание. Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания.	2	2
	Практическое занятие №21 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания.	2	2
	Практическое занятие №22 Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Изучение спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.	2	2
	Практическое занятие №23 Кроль на груди. Совершенствование способа плавания кролем на груди, постановка дыхания, работа рук и ног. Кроль на спине. Совершенствование способа плавания кролем на спине, постановка дыхания, работа рук и ног.	2	2
	Практическое занятие №24 Брасс. Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практическое занятие №25 Отработка начального старта и плавания под водой. Отработка техники оказания помощи утопающему. Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние (отработка дыхания, работа рук и ног). Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №26 Выполнение строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №27 Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №28 Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке. Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №29 Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Групповые упражнения со скамейкой на слаженность работы в команде.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №30 Отжимание в упоре лежа на полу. Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №31 Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №32 Упражнения на перекладине: Перемахи. Висы и упоры. Упражнения на перекладине: перемахи на время и количества упражнения. Висы и</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>упоры.</p> <p>Самостоятельная работа: Гладкий бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Выучить технику переноса пострадавшего. Развивать силу мышц плечевого пояса, силу мышц ног. Выполнять строевые упражнения, перестроения. Отработка техники выполнения упражнений с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах.</p>	44	
<p>Тема 2.2. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>		6	
	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Формы и виды производственной физической культуры.</p>		
	<p>Практическое занятие №33 Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда. Тестирование с учетом профессиональной направленности: определение физической выносливости обучающихся с учетом медицинских параметров (пульс, давление и т.д.).</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №34 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей.</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практическое занятие №35 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. Отработка техники физических упражнений на оценку слаженности действий и взаимопонимание.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа: Систематические занятия в секциях по видам спорта, группы ОФП. Выработка выносливости на тренажерах. Контроль владения жизненно важными умениями, навыками.</p>	6	
	<p>Зачетное занятие</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа Подготовка к сдаче контрольных нормативов</p>	2	
<p>Раздел.3. Физкультурно-спортивная деятельность укрепления здоровья, жизненных профессиональных целей</p>		30	
<p>Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>		10	
	<p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную подготовленность, на физическое развитие, работоспособность. Заболевание органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Здоровый образ жизни.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Подготовка сообщений на темы, связанные с формированием здорового образа жизни, личное отношение к здоровью, физическая культура и спорт, влиянием физических нагрузок на внутренние органы организма человека и их функции (по выбору).		
	<p>Практическое занятие №36 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений и упражнений для нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений: работа на гимнастических матах (подъем туловища, подъем ног); работа с гирями 16, 24 кг (толчек, рывок гири для юношей, подъем до груди в положении или наклона девушки).</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №37 Разучивание и совершенствование комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхательная гимнастика.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №38 Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №39 Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений. Совершенствование и подбор упражнений для нормализации веса и борьбы с вредными привычками. Работа на тренажерах.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа. Развитие физических параметров на тренажерах. Развитие комплекса дыхательной гимнастики. Развитие приемов ручного массажа</p>	10	
<p>Тема 3.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для</p>	20	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	определения показателей, характеризующих выносливость. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный.		
	Практическое занятие №40 Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела в упоре лежа и лазание по канату. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, лазание по канату).	2	2
	Практическое занятие №41 Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при отжимании на брусьях. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание на брусьях).	2	2
	Практическое занятие №42 Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при подтягивании к перекладине и в вися. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в вися). Вис на перекладине на время.	2	2
	Практическое занятие №43 Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела со скакалкой и штангой.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (напрыгивание и спрыгивание на низкий турник, прыжки через скакалку, приседание со штангой).		
	Практическое занятие №44 Развитие быстроты: Бег в максимальном темпе. Отработка техники бега. Челночный бег 10x10. Бег 100 метров.	2	2
	Практическое занятие №45 Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции. Бег 200 метров	2	2
	Практическое занятие №46 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места, высоту. Отработка техники выполнения прыжков в высоту, в длину с разбега. Прыжки в длину с места	2	2
	Практическое занятие №47 Отработка техники бега на длинные кроссовые дистанции. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Развитие выносливости: Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 минут. Бег 500 м-девушки, 1000 м-юноши. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м-девушки, 3000 м-юноши. Развитие гибкости.	2	2
	Практическое занятие №48 Развитие и совершенствование комплекса упражнений для развития подвижности суставов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров.	2	2
	Практическое занятие №49 Выполнение гимнастических, акробатических упражнений. Обучение группировке, перекатам, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на руках у опоры или с помощью партнера. Развитие силы рук при метании мячей. Метание малых мячей в цель и на дальность.	2	2
	Самостоятельная работа. Работа с отягощениями на силовых тренажерах. Развитие	20	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>мышц рук, работа на турнике, Развитие комплекса упражнений для суставов. Развитие мышц ног и вестибулярного аппарата. Отработка техники бега. Развитие гимнастических, акробатических упражнений.</p> <p>Зачетное занятие</p> <p>Самостоятельная работа Подготовка к сдаче контрольных нормативов</p>	2	
Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		58	
Тема 4.1 Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества		16	
	<p>Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизическая нагрузка. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа Подготовка сообщений на темы, связанные с психофизической подготовки человека к труду. Психофизическая нагрузка, формированием здорового образа жизни, личное отношение к здоровью, физическая культура и спорт, влиянием физических нагрузок на внутренние органы организма человека и их функции</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	(по выбору).		
	Практическое занятие №50 Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Отработка техники передвижения с мячом и передачи. Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину. Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой.	2	2
	Практическое занятие №51 Отработка техники броска в корзину со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд.	2	2
	Практическое занятие №52 Отработка техники игры в защите и нападении. Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение.	2	2
	Практическое занятие №53 Совершенствование техники броска в кольцо. Отработка техники броска со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз.	2	2
	Практическое занятие №54 Волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники волейболиста. Совершенствование технической подготовки: техника нападения, защиты и тактической подготовки. Приемы игры в нападении и защиты. Правила игры и судейства.	2	2
	Практическое занятие №55 Совершенствование техники игры в волейбол. Подача, прием мяча. Отработка основных технических приемов. Выполнение верхней подачи, боковой подачи, прием мяча снизу, сверху.	2	2
	Практическое занятие №56 Совершенствование техники игры в настольный теннис. Нападающий удар, блокирование. Отработка техники подачи, приема мяча, нападающего удара.	2	2
	Самостоятельная работа: Развитие техники игры в баскетбол. Развитие техники игры в баскетбол, бросок в корзину со штрафной линии. Развитие техники игры в баскетбол,	16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	бросок в кольцо. Развитие техники игры в волейбол. Развитие техники игры в волейбол, подача и прием мяча. Отбивание мяча на ракетке. Систематические занятия в секциях спорта по всем видам спорта.		
	<p>Практическое занятие №57 Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке.</p>	2	2
	Самостоятельная работа: Систематические занятия в секциях спорта по всем видам спорта.	2	
Тема 4.2. Специальные двигательные умения и навыки		18	
	<p>Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий дзю-до. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>		
	Практическое занятие №58	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий. Переползание : на четвереньках, на боку, по пластунски , с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами). Прыжки через перекладину.</p>		
	<p>Практическое занятие №59 Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.)</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №60 Отработка основных приемов для самообороны. Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны. Упражнение в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину, перекаты. Разучивание приемов, применяемых в Дзю -до ,Каратэ-до, Айкидо и др.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №61 Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия. Разучивание умения обращаться с оружием. Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный. Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия. Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя.</p>	2	2
	<p>Зачетное занятие.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа Подготовка к сдаче контрольных нормативов</p>	2	
	<p>Практическое занятие №62 Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха.. Основные факторы оздоровле-</p>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	ния. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.		
	Практическое занятие №63 Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций в аэробике с различной амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	Практическое занятие №64 Разучивание и совершенствования выполнения упражнений с напряжением мышц, упражнения с гантелями. Совершенствование выполнения комплекса упражнения утренней гимнастики. Работа с эспандером и на тренажёрах.	2	2
	Практическое занятие №65 Баскетбол. Отработка бросков в корзину со штрафной линии. Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	2
	Практическое занятие №66 Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепления здоровья. Развитие силы, коррекции фигуры. Использование метода круговой тренировки.	2	2
	Самостоятельная работа Развитие прикладных гимнастических упражнений. Развитие навыков действий на полосе препятствий. Развитие навыков самообороны, систематически занятия в секциях. Развитие навыков пулевой стрельбы из пневматического оружия, умение контролировать дыхание при стрельбе. Отработка комплекса упражнений утренней гимнастики. Работа на тренажёрах, дыхательная гимнастика. Развитие техники игры в баскетбол, броски в корзину. Упражнения на гимнастических снарядах.	18	
4.3. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков		22	
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура в системе образования. Основы спортивной тренировки.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студента.		
	Практическое занятие №67-69 Спортивно оздоровительный туризм. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанности в группе, подготовка снаряжения, подготовка продуктов питания, Организация походов выходного дня и экскурсий.	6	2
	Практическое занятие №70 Правила поведения на воде. Упражнения для проведения разминки, выносливости, гибкости. Знать технику безопасности. Специальные упражнения на суше. Развивать силу мышц плечевого пояса.	2	2
	Практическое занятие №71 Плавание 50 метров Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.	2	2
	Практическое занятие №72 Плавание 100 метров Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.	2	2
	Практическое занятие №73 Плавание «Кроль на груди» Совершенствование техники плавания избранным способом.	2	2
	Практическое занятие № 74 «Брасс» Совершенствование техники плавания избранным способом.	2	2
	Практическое занятие №75 Изучение танцевальных фигур и композиций. Шаги и связки классической аэробики.	2	2
	Практическое занятие №76 Влияние вредных привычек на профессиональную подготовленность, на физическое развитие, работоспособность. Заболевание органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	здорового образа жизни.		
	Практическое занятие №77 Дартс. Отработка отдельных элементов. Основы механики бросания дротиков. Бросок, выпуск, изготовка, хват, прицеливание, управление дыханием. Тактика игры. Игра "Набор очков". Техника броска в дартсе.	2	2
	Самостоятельная работа Изучить технику безопасности для проведения похода. Подготовить провиант, аптечку. Специальные упражнения на суше, развивать силу мышц ног. Специальные упражнения на воде, развивать силу мышц плечевого пояса.. Изучение танцевальных фигур. Дартс -отработка техники броска. Подготовить презентации на темы связанные со здоровым образом жизни, влиянием вредных привычек на физическое развитие и работоспособность	22	
	Зачётное занятие	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в Спортивном зале.

Футбольное поле

Волейбольная площадка

Баскетбольная площадка

Прыжковая яма для прыжков в длину

асфальтированная беговая круговая дорожка

Армейская полоса препятствия

Тир для стрельбы из пневматической винтовки на три бойницы

Два спортивных зала - технические средства обучения: музыкальный центр, инвентарь (секундомер, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, гимнастические маты, плавательные доски, гимнастические снаряды), сеть Интернет.

Плавательный бассейн СОК «БРИЗ» на 2 дорожки (длиной 20м.)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Завьялова. Т. А [и др.] ; под ред. Шивринской. С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, (ЭБС Юрайт),2022.-268 с.
2. Шивринской.С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 247 с. (ЭБС Юрайт),2022.-247 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, (ЭБС Юрайт),2022.-265 с.
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2022, (ЭБС Юрайт),2022.-225 с.
5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2022, (ЭБС Юрайт),2022.-232 с.
6. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования. А.А.зайцев (и др); под общей редакцией А.А.Зайцева.-2 –е изд, переработано и доп.- Москва. Издательство Юрайт. 2022-137с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.sport.ru/>
2. <http://futbol.ru/>
3. <http://championat.ru/>
4. <http://RФPL.ru/>
5. <http://sportRBL.ru/>

3.3 Активные и интерактивные методы: Игровые методы: «Баскетбол», «Волейбол».

3.4. Рекомендации по реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.4.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления обучающегося дисциплина (профессиональный модуль) реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей); обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, размещение на портале ОСП необходимых материалов для теоретической подготовки, для лабораторных работ, материалов для самопроверки знаний (компетенций) и подготовки к контролю знаний по разделам дисциплины (профессионального модуля), другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине (профессиональному модулю).

3.4.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины (профессионального модуля) на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с другими обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

3.4.3. Доведение информации до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Все локальные нормативные акты ОСП «ВКМРПК» по вопросам реализации дисциплин (профессиональных модулей) доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

3.4.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена, проводимого в письменной форме увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для самоопределения в физической культуре.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
иметь научное представление о здоровом образе жизни, основы здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического совершенства;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы здорового образа жизни;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы физической культуры;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм;	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

Результатом освоения программы учебной дисциплины является достижение обучающимися личностных результатов (ЛР) при воспитании:

Код	Наименование результата воспитания
ЛР. 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Контрольные тесты
для оценки подготовленности обучающихся
основной медицинской группы

Вид упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5
	Д	18,8	18,3	17,3	18,3	17,3	17,0	17,8	17,0	16,2
Бег 3000 м	Ю	16,20	15,50	15,40	16,10	15,40	14,00	15,00	14,00	13,00
Бег 2000 м	Д	13,00	12,30	12,00	12,30	12,00	11,00	11,30	11,00	10,30
Марш-бросок 5000 м	Ю	38,00	36,60	34,00	36,00	34,00	32,00	34,00	32,00	30,00
Марш-бросок 3000 м	Д	27,00	25,00	23,00	25,00	23,00	21,00	23,00	21,00	19,00
Бег 1000 м	Ю	4,15	4,05	3,50	4,05	3,50	3,35	4,00	3,35	3,20
Бег 500 м	Д	2,15	2,10	2,05	2,10	2,05	2,00	2,10	2,00	1,50
Прыжки в длину с места	Ю	2,05	2,10	2,15	2,10	2,15	2,35	2,15	2,35	2,45
	Д	1,40	1,45	1,65	1,45	1,65	1,80	1,50	1,70	1,85
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,50	3,70	3,90	3,70	3,90	4,20	4,00	4,20	4,00
	Д	2,40	2,60	3,00	2,70	3,00	3,20	3,00	3,20	3,45
Прыжки в высоту с разбега	Ю	1,20	1,25	1,30	1,25	1,30	1,35	1,30	1,35	1,40
	Д	90	95	100	95	100	105	100	105	110
Подъем перево- ротом	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Подтягивание	Ю	6	8	10	7	9	11	8	10	12
Поднимание туловища	Ю	25	30	35	30	35	40	30	40	50
	Д	15	20	25	20	25	35	30	35	40
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	8	9	8	9	10	9	10	12
Лазание по канату	Ю	1\2 ка- нат	С пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	Увер с пом рук и ног	На руках	С пом рук и ног	На ру- ках	На ру- ках с угорьм
Плавание 50 м		1,00	0,50	0,45	0,55	0,45	0,40			
Плавание 100 м		2,20	2,10	1,50	2,10	1,55	1,45			

4. Контрольные тесты

для оценки подготовленности обучающихся основной медицинской группы

Вид упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5
	Д	18,8	18,3	17,3	18,3	17,3	17,0	17,8	17,0	16,2
Бег 3000 м Бег 2000 м	Ю	16,20	15,50	15,40	16,10	15,40	14,00	15,00	14,00	13,00
	Д	13,00	12,30	12,00	12,30	12,00	11,00	11,30	11,00	10,30
Марш – бросок 5000 м Марш – бросок 3000 м	Ю	38,00	36,00	34,00	36,00	34,00	32,00	34,00	32,00	30,00
	Д	37,00	25,00	23,00	25,00	23,00	21,00	23,00	21,00	19,00
Бег 1000 м Бег 500 м	Ю	4,15	4,05	3,50	4,05	3,50	3,35	4,00	3,35	3,20
	Д	2,15	2,10	2,05	2,10	2,05	2,00	2,10	2,00	1,50
Прыжки в длину с места	Ю	2,05	2,10	2,15	2,10	2,15	2,35	2,15	2,35	2,45
	Д	1,40	1,45	1,65	1,45	1,65	1,80	1,50	1,70	1,85
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,50	3,70	3,90	3,70	3,90	4,20	4,00	4,20	4,40
	Д	2,40	2,60	3,00	2,70	3,00	3,20	3,00	3,20	3,45
Прыжки в высоту с разбега	Ю	1,20	1,25	1,30	1,25	1,30	1,35	1,30	1,35	1,40
	Д	90	95	100	95	100	105	100	105	110
Подъем переворотом	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Подтягивание	Ю	6	8	10	7	9	11	8	10	12
Поднимание туловища	Ю	25	30	35	30	35	40	30	40	50
	Д	15	20	25	20	25	35	30	35	40
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	8	9	8	9	10	9	10	12
Лазание по канату	Ю	½ каната	с пом. рук и ног	на руках	с пом. рук и ног	увер. с пом. рук и ног	на руках	с пом. рук и ног	на руках	на руках с углом
Плавание		освоение техники плавания кролем			освоение техники задержки дыхания			прохождение контрольной дистанции на время		

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

2 курс

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину, подбор, ведение, передача мяча партнеру – техника выполнения.
2. Штрафные броски:
из 5 бросков 1 попадания – оценка «3»
2 попадания – оценка «4»
3 попадания – оценка «5».

3 курс

1. Ведение мяча, остановка в 2 шага, бросок мяча в корзину с попаданием.
2. Штрафные броски:
из 10 бросков 2 попадания – оценка «3»
3 попадания – оценка «4»
4 попадания – оценка «5».

4-5 курс

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Штрафные броски:
из 10 бросков 3 попадания – оценка «3»
4 попадания – оценка «4»
5 попаданий – оценка «5».

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

2 курс

1. Передача и прием мяча сверху, снизу в парах (техника выполнения).
2. Подача через сетку:
из 5 подач 1 подача – оценка «3»
2 подачи – оценка «4»
3 подачи – оценка «5»
3. Пас над собой (10 раз).

3 курс

1. Пас над собой в зоне круга баскетбольной площадки 10 раз.
2. Подачи в зоны противника:
из 5 подач 1 правильная – оценка «3»
2 правильные – оценка «4»
3 правильные – оценка «5»
3. Техника нападающего удара.

4-5 курс

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Подачи верхние и нижние в зоны противника:
из 5 подач 2 правильные – оценка «3»
3 правильные – оценка «4»
4 правильные – оценка «5»

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание граната (юноши).