



*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*

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

**Астрахань  
2020**

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»	преподаватель	<i><b>Е.Л.Волкова</b></i>
ФГБОУ ВО «АГТУ» (место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

**Эксперты от работодателя:**

ИП Паршиков А.А. фабрика «Весна»	заведующая производственной лабораторией	<i><b>Н.В. Свищева</b></i>
ООО НИИ АЦРП «Каспрыбтестцентр»	заведующая лабораторией «Химбак исследований »	<i><b>Е.Н. Корнушенко</b></i>
ООО «Астрахань-Фиш» (место работы)	технолог (занимаемая должность)	<i><b>Р.С.Максименко</b></i> (инициалы, фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физической культуры от  
« 31» августа 2020 года, протокол № 1.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ /А.М. Жандугарова

Согласована и рекомендована к использованию в учебном процессе « 31 » августа 2020 года

Заведующая отделением технологии и рыбного хозяйства \_\_\_\_\_ / А. С. Москаленко

Утверждена и рекомендована к использованию в учебном процессе « 31 » августа 2020 года

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_ / А.Ю. Кузьмин

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>20</b>
<b>4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>22</b>

# 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.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>362</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Теоретические занятия</b>	<b>8</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>164</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Консультации</b>	<b>18</b>
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.	
<b>Аттестация (3, 4, 5, 6, 7 семестры) в форме дифференцированного зачета</b>	<b>10</b>

## 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	
	<b>Роль физической культуры в развитии человека.</b> 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить реферат.	2	
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>		<b>8</b>	
	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.		
	<b>Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений.</b> Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	2	2
	<b>Измерение параметров физического развития обучающихся.</b> 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 давления; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).		
	<b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции.</b> 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.	2	2
	<b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции.</b> Определение уровня физической подготовленности: бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши).	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег с ускорением, прыжки бег в среднем темпе на выносливость, прыжки, развитие мышц живота (пресс), рук (подтягивание), развивать физические параметры на тренажерах.	8	
<b>Тема 1.2. Основы физической подготовки</b>		<b>10</b>	
	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.		
	<b>Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	3
	<b>Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</b> Выполнение дыхательных, закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба, бег на открытом воздухе в прохладную погоду).	2	2
	<b>Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа (занятия в плавательном бассейне).</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультурные паузы, подвижные игры).	2	2
	<b>Занятия на тренажерах (работа с отягощениями).</b> Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на	2	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	силовых тренажерах.		
	<b>Оценка физической подготовленности по 12-минутному тесту К. Купера.</b> Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Разработать комплексы утренней зарядки, Бег на открытом воздухе. Медленная и быстрая ходьба. Работа на силовых тренажерах в атлетическом зале с отягощением медленный бег на выносливость и расстояние. Разработать комплекс упражнений физкультурной паузы.	10	
<b>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</b>		10	
	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.		
	<b>Ходьба.</b> 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 полу-приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии.	2	2
	<b>Ходьба по пересеченной местности.</b> Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий.	2	2
	<b>Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</b> Отработка техники шаговой ходьбы на беговой дорожке при разных скоростях работы тренажера.	2	2
	<b>Бег.</b> 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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Специальные беговые упражнения.</b> Отработки техники бега <b>Бег на короткие и средние дистанции.</b> Бег в ускоренном темпе.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег по пересечённой местности. Ходьба обычная, быстрая, строевая. Работа на тренажере беговая дорожка. Отработка техники бега. Гладкий бег, ускорение, финишный рывок.	10	
	<b>Зачетное занятие</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		44	
<b>Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>		38	
	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
	<b>Самостоятельная работа</b>	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 влиянием физических нагрузок на внутренние органы организма человека и их функции (по выбору)		
	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.		
	<b>Особенности кроссовой подготовки.</b> Отработка техники группового старта.	2	2
	<b>Техника кроссовой подготовки.</b> Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.	2	2
	<b>Кроссовый бег: девушки – 1000 м, юноши – 3 км. Отработка техники группового старта.</b> Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.	2	2
	<b>Отработка техники бега при различных способах передвижения.</b> Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.	2	2
	<b>Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</b> Отработка техники переноса пострадавшего на руках, при помощи подручных средств с преодолением препятствий (с горв, в гору, водные препятствия, канатная переправа).	2	2
	<b>Оздоровительное плавание.</b> Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания.	2	2
	<b>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</b> Отработка физических упражнений (растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания.	2	2
	<b>Способы плавания: спортивные, самобытные, составные.</b> Изучение <b>спортивных способов плавания:</b> кроль на груди, кроль на спине, брасс,	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	баттерфляй. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.		
	<p><b>Кроль на груди.</b> Совершенствование способа плавания кролем на груди, постановка дыхания, работа рук и ног.</p> <p><b>Кроль на спине.</b> Совершенствование способа плавания кролем на спине, постановка дыхания, работа рук и ног.</p>	2	2
	<p><b>Брасс.</b> Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног.</p>	2	2
	<p><b>Отработка начального старта и плавания под водой. Отработка техники оказания помощи утопающему.</b> 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><b>Выполнение строевых упражнений.</b> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршрутовка.</p>	2	2
	<p><b>Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.</p>	2	2
	<p><b>Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.</b> Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке.</p>	2	2
	<p><b>Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.</b> Групповые упражнения со скамейкой на слаженность работы в команде.</p>	2	2
	<p><b>Отжимание в упоре лежа на полу.</b> Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий.</p>	2	2
	<p><b>Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки.</b> Упражнения на перекладине; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры.</p>	2	2
	<p><b>Упражнения на перекладине: Перемахи. Висы и упоры.</b></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>Упражнения на перекладине: перемахи на время и количества упражнения. Висы и упоры.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  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	
<b>Тема 2.2. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</b>		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><b>Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда.</b>  Тестирование с учетом профессиональной направленности: определение физической выносливости обучающихся с учетом медицинских параметров (пульс, давление и т.д.).</p> <p><b>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</b>  Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей.</p>	2	2
		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><b>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</b> Отработка техники физических упражнений на оценку слаженности действий и взаимопонимание.</p> <p><b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Систематические занятия в секциях по видам спорта, группы ОФП. Выработка выносливости на тренажерах. Контроль владения жизненно важными умениями, навыками.</p>	6	
	<b>Зачетное занятие</b>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов</p>	2	
<b>Раздел.3. Физкультурно-спортивная деятельность укрепления здоровья, жизненных профессиональных целей</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>		<b>10</b>	
	<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><b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщений на темы, связанные с формированием здорового образа жизни,</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	личное отношение к здоровью, физическая культура и спорт, влиянием физических нагрузок на внутренние органы организма человека и их функции (по выбору).		
	<p><b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений и упражнений для нарушений осанки и плоскостопия.</b></p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора.</p> <p>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><b>Разучивание и совершенствование комплекса упражнений дыхательной гимнастики.</b> Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, дыхательная гимнастика.</p>	2	2
	<p><b>Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p>	2	2
	<p><b>Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений.</b></p> <p>Совершенствование и подбор упражнений для нормализации веса и борьбы с вредными привычками. Работа на тренажерах.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Развитие физических параметров на тренажерах. Развитие комплекса дыхательной гимнастики. Развитие приемов ручного массажа</p>	10	
<p><b>Тема 3.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b></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 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</p>	20	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	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.		
	<b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела в упоре лежа и лазание по канату.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, лазание по канату).	2	2
	<b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при отжимании на брусьях.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание на брусьях).	2	2
	<b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела при подтягивании к перекладине и в вися.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного 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
	<b>Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела со скакалкой и штангой.</b> 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).	2	2
	<b>Развитие быстроты: Бег в максимальном темпе.</b> Отработка техники бега. Челночный бег 10x10. Бег 100 метров.	2	2
	<b>Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта.</b> Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции.	2	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	Бег 200 метров		
	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места, высоту.</b> Отработка техники выполнения прыжков в высоту, в длину с разбега. Прыжки в длину с места	2	2
	<b>Отработка техники бега на длинные кроссовые дистанции.</b> 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
	<b>Развитие и совершенствование комплекса упражнений для развития подвижности суставов.</b> Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров.	2	2
	<b>Выполнение гимнастических, акробатических упражнений.</b> Обучение группировке, перекатам, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, стойка на руках у опоры или с помощью партнера. <b>Развитие силы рук при метании мячей.</b> Метание малых мячей в цель и на дальность.	2	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с отягощениями на силовых тренажерах. Развитие мышц рук, работа на турнике, Развитие комплекса упражнений для суставов. Развитие мышц ног и вестибулярного аппарата. Отработка техники бега. Развитие гимнастических, акробатических упражнений.	20	
	<b>Зачетное занятие</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
<b>Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>		<b>58</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4.1 Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества		16	
	<p><b>Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</b> 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><b>Самостоятельная работа</b> 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 (по выбору).</p>	2	
	<p><b>Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол.</b> 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.</p>	2	2
	<p><b>Отработка техники броска в корзину со штрафной линии.</b> Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд.</p>	2	2
	<p><b>Отработка техники игры в защите и нападении.</b> Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение.</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
	<b>Совершенствование техники броска в кольцо.</b> Отработка техники броска со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз.	2	2
	<b>Волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники волейболиста.</b> Совершенствование технической подготовки: техника нападения, защиты и тактической подготовки. Приемы игры в нападении и защиты. Правила игры и судейства.	2	2
	<b>Совершенствование техники игры в волейбол. Поддача, прием мяча.</b> Отработка основных технических приемов. Выполнение верхней поддачи, боковой поддачи, прием мяча снизу, сверху.	2	2
	<b>Совершенствование техники игры в настольный теннис. Нападающий удар, блокирование.</b> Отработка техники подачи, приема мяча, нападающего удара.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие техники игры в баскетбол. Развитие техники игры в баскетбол, бросок в корзину со штрафной линии. Развитие техники игры в баскетбол, 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.	16	
<b>Тема 4.2. Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков</b>		2	
	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Изучение профессиограммы профессии или специальности Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров, многокомплектного универсального спортивного оборудования, спортивных тренировок Прикладная значимость специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных теорий.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<p><b>Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков</b></p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале. Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Систематические занятия в секциях спорта по всем видам спорта.</p>	2	
<p><b>Тема 4.3. Специальные двигательные умения и навыки</b></p>		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.</p> <p>Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.</p> <p>Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий дзю-до.</p> <p>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>		
	<p><b>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.</b> Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</p> <p>Переползание : на четвереньках, на боку, поластунски , 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.</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
	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.		
	<b>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.</b> Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.)	2	2
	<b>Отработка основных приемов для самообороны.</b> Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны. Упражнение в страховке и самостраховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину, перекаты. Разучивание приемов, применяемых в Дзю -до ,Кاراتэ-до, Айкидо и др.	2	2
	<b>Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия.</b> Разучивание умения обращаться с оружием. Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный. <b>Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия.</b> Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя.	2	2
	<b>Зачетное занятие.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
	<b>Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики</b> Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха.. Основные факторы оздоровления. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.	2	2
	<b>Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций в аэробике с различной амплитудой движения.</b> Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	<b>Разучивание и совершенствования выполнения упражнений с напряжением мышц, упражнения с гантелями.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнения утренней гимнастики. Работа с эспандером и на тренажерах.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Баскетбол. Отработка бросков в корзину со штрафной линии.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	2
	<b>Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепления здоровья.</b> Развитие силы, коррекции фигуры. Использование метода круговой тренировки.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 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 тренажерах, дыхательная гимнастика. Развитие техники игры в баскетбол, броски в корзину. Упражнения на гимнастических снарядах.	18	
<b>4.4. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>		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. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студента.		
	<b>Спортивно оздоровительный туризм.</b> 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
	<b>Правила поведения на воде. Упражнения для проведения разминки, выносливости, гибкости.</b> Знать технику безопасности. Специальные упражнения на суше. Развивать силу мышц плечевого пояса.	2	2
	<b>Плавание 50 метров</b> Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.	2	2
	<b>Плавание 100 метров</b> Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, курсовой работы (проекта)	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Плавание «Кроль на груди»</b> Совершенствование техники плавания избранным способом.	2	2
	<b>«Брасс»</b> Совершенствование техники плавания избранным способом.	2	2
	<b>Изучение танцевальных фигур и композиций</b> , шагов и связок классической аэробики.	2	2
	<b>Влияние вредных привычек на профессиональную подготовленность, на физическое развитие, работоспособность.</b> Заболевания 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.	2	2
	<b>Дартс. Отработка отдельных элементов. Основы механики бросания дротиков.</b> Бросок, выпуск, изготовка, хват, прицеливание, управление дыханием. Тактика игры. Игра "Набор очков". Техника броска в дартсе.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 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	<b>22</b>	
	<b>Зачётное занятие</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 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),2018.-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, 2017. — 247 с. (ЭБС Юрайт),2017.-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),2018.-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, 2018, (ЭБС Юрайт),2018.-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, 2018, (ЭБС Юрайт),2018.-232 с.

##### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
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)
<b>Знания:</b>	
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)

**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			
Гребля на ялах		1. освоение техники гребли; 2. выполнение команд; 3. прохождение контрольной дистанции за время								

#### 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).