



*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*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности

**26.02.02 Судостроение**

**(базовая подготовка)**

**Астрахань  
2022**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 26.02.02 Судостроение(базовая подготовка) и примерной основной образовательной программы для специальности 26.02.02 Судостроение(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	<b><i>Е.Л. Волкова</i></b>
ФГБОУ ВО «АГТУ»  (место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

**Эксперты от работодателя:**

ООО «Галактика»	начальник технического отдела	<b><i>Н.В. Меньщиков</i></b>
Астраханский филиал федераль- ного автономного учреждения «Российский морской Регистр судостроения»	инженер-инспектор	<b><i>А.В. Чеченев</i></b>
ООО «Марин Квалити Сервисиз»	инженер по сверке	<b><i>Т.В. Кузьменко</i></b>
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

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

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Волкова Е.Л.

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

Заведующая механическим отделением \_\_\_\_\_ /И.П. Толмачева

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	19
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22

# 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 специальностям СПО 26.02.02 Судостроение(базовая подготовка).

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.05).

### 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;
- воспитанию 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 учебной дисциплины Физическая культура направлена на освоение умений и знаний, необходимых для формирования общепрофессиональных компетенций ОК 2. Организовывать 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура направлена на достижение личностных результатов при воспитании: ЛР.6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. 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. ЛР.12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. ЛР.14 Оценивающий возможные ограничения свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

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

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

По окончании изучения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Запланированное количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 200 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 180 часов;

практических занятий – 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 10 часов;

консультаций – 10 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>200</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>172</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>
<b>Консультации</b>	<b>10</b>
<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, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	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	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9  ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	Заучивание техники безопасности на занятии физической культуры, составление конспекта		
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>90</b>	
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	
	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 спорта		ОК2, ОК3, ОК6, ОК9  ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Разучивание различных приёмов, используемых при выполнении физических упражнений.</b> Разучивание приёмов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приёмов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Техника безопасности	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9  ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<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 сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления)	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9  ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на короткие дистанции.</b> Определение уровня физической подготовленности: бег	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9

	на 60м (девушки), бег 100м (юноши); прыжок в длину с места, наклоны туловища вперёд (девушкам), подтягивание (юноши), челночный бег 4 по 30м, 10 по 10м		ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся. Бег на средние дистанции.</b> Определение уровня физической подготовленности: бег 500м (девушки), бег 1000м (юноши)	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	Отработка гладкого бега, бега с ускорением, стартовым рывком, финишным рывком, развитие мышц живота (пресс), рук (подтягивания)		
<b>Тема 1.2.</b> Основы физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	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		ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<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	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<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	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<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	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Занятия на тренажёрах (работа с отягощениями).</b> Совершенствование общей физической подготовки и развитие слабых групп мышц на силовых тренажёрах	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Оценка физической подготовленности по 12- минутному тесту К. Купера.</b> Диагностика физического состояния обучающихся при выполнении бега на расстояние за 12 минут	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	Разработка комплексов утренней зарядки. Отработка бега по пересечённой местности в любую погоду. Работа на силовых тренажёрах в атлетическом за-		



	ле. Занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	54	
	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	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Однодневный поход по реке Волга. Ходьба.</b> Техника безопасности. Туристическое снаряжение, распределение обязанностей в походе	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Однодневный поход по реке Волга. Ходьба</b> по пересеченной местности. Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Однодневный поход по реке Волга. Ходьба.</b> Ориентирование на местности. Ходьба спортивная. Обследование территории на экологическое состояние	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<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	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Специальные беговые упражнения.</b> Выполнение физических упражнений, связанных с разминкой различных групп мышц для сдачи контрольных беговых нормативов	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Бег на короткие и средние дистанции.</b> Бег на 60, 100, 200, 500 и 1000 метров. Челночный бег 10х 10 метров. Эсафетный бег	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
	<b>Особенности кроссовой подготовки, техника группового старта.</b> Кроссовая подготовка: особенности, техника. Отработка техники группового старта	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Отработка техники бега по пересеченной местности.</b> Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14

<b>Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий.</b> Кроссовая подготовка: особенности, техника. Отработка техники группового старта. Отработка техники бега по пересеченной местности.	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Кроссовый бег девушек 1000м, юношей 3км.</b> Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей –3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<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	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Оздоровительное плавание.</b> Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.</b> Отработка физических упражнений ( растяжка мышц ног, спины плечевого пояса и т.д.) для плавания	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Способы плавания: спортивные, самобытные, составные.</b> Изучение спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Техника безопасности и самоконтрольпри занятиях плаванием	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Кроль на груди.</b> Совершенствование способа плавания кролем на груди, постановка дыхания, работа рук и ног	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Кроль на спине.</b> Совершенствование способа плавания кролем на спине, постановка дыхания, работа рук и ног	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Брасс.</b> Совершенствование способа плавания брассом, постановка дыхания, работа рук и ног	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Отработка начального старта и плавания под водой.</b> Отработка техники оказания помощи утопающему.Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние (отработка дыхания, работа рук и ног). Отработка техники оказания помощи утопающему.Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Выполнение строевых упражнений.</b> Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений. Выполнение строевых	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9

	упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка		ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.</b> Отработка техники отжимания: ноги на скамейке, руки на скамейке, групповые упражнения со скамейкой на слаженность работы в команде	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Групповые упражнения с гимнастической скамейкой</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14

	<b>Отжимание в упоре лежа на полу.</b> Отработка техники отжимания в упоре лежа на полу на время и количества отжиманий	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<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	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Упражнения на перекладине: перемахи. Виды и упоры.</b> Упражнения на перекладине подъёмы, опускания, обороты, соскоки. Упражнения на перекладине; подъёмы, опускания, обороты, соскоки, перемахи на время и количества упражнений. Висы и упоры	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Занятия на береговых дорожка, занятие в плавательном бассейне, занятия в атлетическом зале. Занятия в спортивных секциях по видам, группах ОФП		
<b>Тема 1.4.</b> Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Формы и виды производственной физической культуры		ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<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.)	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</b> Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.Отработка техники физической подготовки групп мышц, задействованных при выполнении профессиональных обязанностей	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<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	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14

	отдыха)		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	Систематические занятия в секциях по видам спорта, группы ОФП, контроль владения жизненно важными умениями, навыками		
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	
	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. 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		ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для нарушений осанки и плоскостопия.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных грудных мышц	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Разучивание выполнения комплекса упражнений отягощением.</b> Развитие и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц, для стимулирования зрительного анализатора. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений:а) работа на гимнастических матах(подъем туловища, подъем ног); б) работа с гирями 16, 24 кг (толчок, рывок гири для юношей, подъем до груди в положении наклона под углом 90 <sup>0</sup> или наклона для девушки)	4	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Ходьба. Техника безопасности. Туристическое снаряжение, распределение обязанностей в походе	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Однодневный поход по реке Волга</b> Ходьба по пересеченной местности.Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Ходьба. Ориентирование на местности. Ходьба спортивная. Обследование территории на экологическое состояние	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9

			ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	Подбор индивидуальных комплексов гимнастических упражнений. Занятия в тренажерных залах, спортивных секциях по видам спорта группах ОФП		

<b>Тема 2.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	<b>Содержание учебного материала:</b>	40	
	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств. 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. 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, скорости реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный		ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14

	<b>Отжимание в упоре лежа, лазание по канату.</b> Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, лазание по канату	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Отжимание на брусьях.</b> Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: отжимание на брусьях	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Подтягивание к перекладине, подтягивание в висе.</b> Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: подтягивание к перекладине, подтягивание в висе	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Напрыгивание и спрыгивание на низкий турник, прыжки через скакалку, приседание со штангой.</b> Развитие силы мышц. Упражнение с преодолением веса собственного тела: напрыгивание и спрыгивание на низкий турник, прыжки через скакалку, приседание со штангой	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Развитие быстроты: бег в максимальном темпе.</b> челночный бег 10x10, бег 100 метров	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Совершенствование техники бега. Бег с низкого старта. Бег 200 метров</b> Стартовый разгон с увеличением расстояния бега на короткие дистанции.	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<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	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14

	<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	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Развитие и совершенствование комплекса упражнений для развития подвижности суставов.</b> Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений, тренажеров	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6, ЛР9, ЛР12, ЛР14
	<b>Развитие силы рук при метании мячей.</b> Метание малых мячей в цель и на дальность	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК9

			ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<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	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	
	<b>Спортивные игры</b>		
	<b>Отработка техники передвижения с мячом и передачи в баскетболе.</b> Баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Отработка техники передвижения с мячом и передачи	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Бросок мяча в корзину. Ведения мяча левой, правой рукой.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол. Бросок в корзину. Отработка техники броска мяча в корзину с штрафной линии. Ведения мяча левой, правой рукой	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Отработка техники броска мяча в корзину со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо.</b> Отработка техники броска в корзину со штрафной линии. Ведение мяча броском в кольцо 6 движений за 40 секунд	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Отработка техники игры в защите и нападении.</b> Выполнение основных приемов игры в зонную защиту, личную защиту, выход из защиты в нападение	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Отработка техники броска в кольцо со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз.</b> Совершенствование техники броска в кольцо.Отработка техники броска со штрафной линии, броски мяча со штрафной линии из 10 раз	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Совершенствование техниче ски игры в волейбол.</b> 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	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Отработка основных технических приемов в игре в волейбол.</b> Совершенствование техники игры в волейбол. Поддача, прием мяча. Отработка основных технических приемов. Выполнение верхней поддачи, боковой поддачи, прием мяча снизу, сверху	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Нападающий удар, блокирование.</b> Двухсторонняя игра в волейбол Совершенствование техники игры в волейбол. Нападающий удар, блокирование.Отработка техники поддачи, приема мяча, нападающего удара, блоки-	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14



	рование. Двухсторонняя игра в волейбол с применением полученных навыков		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебных материалов:</b>	4	
	Изучение профессиограммы профессий. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки. Прикладная значимость специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных теорий		ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Разучивание и совершенствование упражнений для развития профессиональных качеств.</b> Совершенствование профессионально-значимых качеств, с использованием тренажерных комплексов в атлетическом зале.Выполнение контрольных нормативов по профессионально-прикладной подготовке	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	Работа на силовых тренажерах и специальных универсальных спортивных комплексах. Занятия в спортивных секциях и группах ОФП		
<b>Тема 2.4.</b> Специальные двигательные умения и навыки	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	
	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		ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий		
	<b>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.</b> Переползание: на четвереньках, на боку, полостунски, 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	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.</b> Совершенствование навыков по преодолению полосы пре-	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9	

	пятствий (лабиринт, водяная яма, стеновое препятствие, качающееся бревно и т.д.)		ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Отработка основных приемов для самообороны.</b> Упражнение в страховке и самостраховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падение на спину, перекаты. Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	Разучивание умения обращаться с оружием		
	<b>Отработка стрелковой подготовки из пневматического оружия.</b> Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя.</b> Совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия. Отработка техники стрельбы из положения лежа, сидя с колена, сидя с упором на столе, стоя	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Зачетное занятие</b>	2	
<b>Раздел. 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1</b> Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	<b>Содержание учебного материала:</b>	40	
	Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. 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		ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Освоение простейших приёмов психической саморегуляции, аутогенной тренировки (настрой, самовнушение, релаксация)</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9

		ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на короткие дистанции (60 метров)</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Бег на короткие дистанции (100 метров)</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Спортивные игры</b>		ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Волейбол. Подача мяча.</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Волейбол. Прием мяча.</b> (элементы игровой физкультурно- спортивной деятельности).	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Совершенствование техники игры в волейбол. Подача мяча, блок</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Отработка игровых ситуаций игры в волейбол</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Баскетбол. Ведение мяча</b> (элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности).	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Баскетбол. Бросок в кольцо.</b> (элементы игровой физкультурно-спортивной деятельности).	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
Отработка игровых ситуаций игры в баскетбол	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
<b>Однодневный поход по реке Волга. Ходьба. Техника безопасности. Туристическое снаряжение, распределение обязанностей в походе</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14

	<b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Ходьба по пересеченной местности.Отработка техники подъема в гору, с горы, с преодолением препятствий	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Однодневный поход по реке Волга.</b> Ходьба. Ориентирование на местности. Ходьба спортивная. Обследование территории на экологическое состояние	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Плавание под водой</b> (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности)	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Плавание. Задержка дыхания.</b> (элементы индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности).	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Развитие физических качеств по преодолению разных дистанций.</b> <b>Плавание на 50м</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Развитие физических качеств по преодолению разных дистанций.</b> <b>Плавание на 100м</b>		ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Обучение технике старта и поворота. Плавание на 500м</b>	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Гимнастика.</b> Аэробика, аквааэробика ( различные виды оздоровительной гимнастики).	2	ОК2,ОК3, ОК6, ОК9 ЛР6,ЛР9,ЛР12,ЛР14
	<b>Зачётное занятие:</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>10</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>200</b>	

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковом тире, плавательном бассейне.

*Оборудование спортивного зала*

- стол теннисный;
- мячи баскетбольные, волейбольные;
- маты спортивные;
- сетки баскетбольные, волейбольные;
- ворота футбольные;
- станки для армрестлинга;
- штанги;
- мостик для прыжков;
- турник;
- шведская стенка;
- спасательные жилеты;
- форма спортивная (по видам спорта);
- динамометр;
- весла гребные;
- стол бильярдный;
- канат.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. 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.-225 с.
2. 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.-232 с.
3. 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, 2018.-268 с.
4. 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.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.sport.ru/>
2. <http://futbol.ru/>
3. <http://chempionat.ru/>

4. <http://RФPL.ru/>
5. <http://sportRBL.ru/>

### **3.3. Активные и интерактивные методы**

Игровые технологии используются при изучении Раздела 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни темы 3.1 Использование средств физической культуры для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни.

### **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
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, 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)
основы здорового образа жизни	самостоятельная работа: подготовка докладов, сообщений

**Критерии оценки индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего и промежуточного контроля**

*Без ошибок - отлично*

*Не более 2х неточностей/ошибок - хорошо*

*3-4 незначительные ошибки/неточности - удовлетворительно*

*Более 4х ошибок - неудовлетворительно*

*Средняя оценка выставляется экзаменатором по медиане оценок за каждое ответ на задание (вопрос) и с учетом оценок за дополнительные вопросы.*

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

Результаты (освоенные личностные результаты при воспитании)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
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.	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа.	Оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы при проведении аудиторных и внеаудиторных мероприятий



**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 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	1\2 канат	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 угорм
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 100м	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 3000м Бег 2000м	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 5000м Марш – бросок 3000м	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 1000м Бег 500м	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 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 подач1 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 подач1 правильная – оценка «3»  
2 правильные – оценка «4»  
3 правильные – оценка «5»

3. Техника нападающего удара.

**4курс**

1. Владение техникой в процессе игры, правила игры.
2. Поддачи 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).