

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ, АВТОМАТИЗАЦИИ  
ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА И УПРАВЛЕНИЯ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГЭС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 35.02.12 «САДОВО-ПАРКОВОЕ И  
ЛАНДШАФТНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО»**

**КВАЛИФИКАЦИЯ: ТЕХНИК**

**2022 год**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство» и примерной программой учебной дисциплины, рекомендованной ФГУ «ФИРО» и утвержденной приказом Министерства образования РФ, Института проблем развития среднего профессионального образования, дисциплины «Физическая культура»

**Организация разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Северо - Кавказский техникум механизации, автоматизации лесного хозяйства и управления»

**Разработчики:** Преподаватель Дзасохов Руслан Асланбекович

Согласовано

Зам. директора по учебной работе

26 октября 2022 года

 /Кайтмазова А.А./

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
1.1. Область применения рабочей программы: .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины: .....	4
1.4. Перечень формируемых компетенций: .....	4
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: .....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	22
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению. ....	22
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	25
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	27
Приложение 1 .....	27
Приложение 2 .....	28
Приложение 3 .....	29
Приложение 4 .....	30

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы по специальностям СПО: 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура является базовой дисциплиной профессионального образования, относится к общеобразовательному циклу.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### знать:

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

## 1.4 Перечень формируемых компетенций:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по направлению: «Физическая культура»

### Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 255 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 85 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	<b>164</b>
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>84</b>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Дифференцированного зачёта</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
<b>2 курс</b>					
<b>Введение. Физические способности человека и их развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	1	2/2	ОК 2,3,6
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>10</b>		
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения	2		2/4
	2	Специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	2		2/6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				<b>4</b>
	Написание реферата по теме «Легкая атлетика».				
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	3		2/8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				<b>2</b>
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике				
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении	3		2/10

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Тема 1.4. Техника эстафетного бега</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1 Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	2	2/12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.1 Строевые упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1 Строевые приемы на месте Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.	2	2/14	
	2 Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению	2	2/16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
Написание реферата по теме «Гимнастика».				
<b>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1 Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук.	1	2/18	
	2 Основные положения согнутых рук. Основные стойки выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ	1	2/20	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
<b>Тема 2.3 Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6	
	1 Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	3	2/22		
	2 Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	3	2/24		
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>20</b>		
<b>Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>	ОК 2,3,6	
	1 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2/26		
	2 Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2/28		
	3 Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2/30		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	Изучение правил по волейболу				
<b>Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>	ОК 2,3,6	
	1 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2/32		
	2 Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		2/34		
	3 Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	3	2/36		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				4
	Посещение спортивной секции по волейболу				



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча.	2		2/38
	2	Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	3		2/40
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение спортивной секции по волейболу.				2
Тема 3.4. Двусторонняя игра	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Двусторонняя игра	3		2/42
	2	Ознакомление с техникой двусторонней игры.	3		2/44
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях во волейболу				4
<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>12</b>		
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча	2		2/46
	2	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2		2/48
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил по баскетболу.				2
Тема 4.2. Комбинационные действия	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	2		2/50
	2	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2		2/52
<b>Итого 2 курс:</b>			<b>52</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
<b>3 курс</b>					
<b>Теоретический раздел 1 (обязательная тематика)</b>			<b>2</b>		
<b>Тема 1.1 Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические меры травматизма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Знать и уметь применять на практике знания в судействе по лёгкой атлетике, спортивным играм (волейбол, баскетбол), лыжному спорту. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Восстановительные меры после тренировочных нагрузок.	2,3		
<b>Практический раздел 2 Гимнастика</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 2.1 Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1	Акробатические упражнения, стойка на руках после кувырка назад, равновесие на одной ноге (юн.) кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, шпагат.	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .				
<b>Тема 2.2 Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1	Спортивная гимнастика. Перекладина (высокая). Подъемы: силой из виса в упор; подъем разгибом; мах дугой. Соскоки из размахивания махом назад из упора без поворота и с поворотом. Параллельные брусья.	2,3		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2		3	4	5	
Тема 2.2 Спортивная гимнастика		Подъем махом вперед, назад из упора на плечах в сед ноги врозь и в упор.				
	2	Стойка на плечах, кувырок вперед из упора на плечах в сед ноги врозь, соскок махом вперед- назад с поворотом на 180° Упражнения на брусьях разной высоты (дев.) Из виса прогнувшись опорой (ступенями) о верхнюю подъем переворотом в упор о нижнюю. Из седа на нижнюю (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад	3	2/8	ОК 2,3,6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2		
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .					
Тема 2.3 Опорные прыжки	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6	
	1	Опорные прыжки. Конь гимнастический. Упоры. Одноименные прыжки и разноименные прыжки.	3	2/10		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2		
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .					
Контрольные требования по гимнастике	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6	
	1	Выполнять зачетные комбинации составленные преподавателем на основании всех изученных элементов на гимнастических снарядах.	3	2/12		
	2	Выполнять зачетные комбинации составленные преподавателем на основании всех изученных элементов на гимнастических снарядах.	3	2/14		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика (осенний период)</b>				<b>6</b>		
Тема 3.1. Кросс по пересеченной местности (3-5 км).	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6	
	1	Кросс по пересеченной местности. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2/16		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
Тема 3.2. Прыжки в длину способом «ножницы».	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 2,3,6	
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике				
	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1	Техника прыжка в длину способом «ножницы». Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка.	3	2/18	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
Посещение спортивных секций по легкой атлетике					
Тема 3.3. Толкание ядра	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Толкание ядра. Ознакомление с техникой толкания ядра. Изучение техники толкания ядра.	3		2/20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике				
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			<b>20</b>		
<b>Баскетбол</b>			<b>10</b>		
Тема 4.1. Техника и тактика командной игры в баскетболе. Игра в защите и в нападении	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	2		2/22
	2	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2		2/24
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	Изучение правил по баскетболу				
Тема 4.2. Дистанционные броски с разных точек.	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Изучение правильности выполнения бросков с разных точек. Ознакомление с правильностью выполнения бросков с разных точек. Совершенствование бросков с разных точек.	2		2/26
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу				
<b>Контрольные требования по баскетболу</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Двусторонняя игра.	2		2/28
	2	Двусторонняя игра.	2		2/30
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1		
Судейство соревнований по баскетболу					
<b>(Волейбол)</b>			<b>10</b>		
<b>Тема 4.3. Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения	3		2/32
	Ознакомление с техникой и тактикой игры. Изучение техники защиты и нападения. Совершенствование техники защиты и нападения				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1		
Изучение правил по волейболу.					
<b>Тема 4.4. Нападающий удар с разных зон и разным темпом</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Нападающий удар с разных зон и разным темпом. Ознакомление с техникой удара с разных зон и разным темпом. Изучение техники удара с разных зон и разным темпом. Совершенствование техники удара с разных зон и разным темпом.	2		2/34
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	Посещение спортивной секции по волейболу.				
<b>Тема 4.5. Блокирование (одиночное, групповое).</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 2,3,6	
	1	Блокирование (одиночное, групповое). Ознакомление с техникой блокирования (одиночное, групповое). Изучение техники блокирования (одиночное, групповое). Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое).	3		2/36
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1		
	Судейство соревнований по волейболу				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Контрольные требования по волейболу.	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1   Двусторонняя игра.	2	2/38	
	2   Двусторонняя игра.	2	2/40	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях во волейболу		2	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (весенний период).</b>			<b>12</b>	
Тема 6.1. Прыжки в высоту с разбега	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1   Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в высоту с разбега. Изучение техники прыжка в высоту с разбега.	3	2/42	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике		2	
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 x 60м, 4 x 100м, 4 x 200м.	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1   Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 x 60м, 4 x 100м, 4 x 200м. Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	3	2/44	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике		2	
Тема 6.3 Метание гранаты с полного разбега.	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1   Метание гранаты с полного разбега. Ознакомление с техникой метания гранаты с полного разбега. Изучение техники метания гранаты с полного разбега		2/46	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
<b>Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>	ОК 2,3,6
	1	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	3	2/48	
	2	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	3	2/50	
	3	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	3	2/52	
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</b>				<b>10</b>	
<b>Тема 7.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	2/54	
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	2/56	
<b>Тема 7.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2/58	
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2/60	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>4</b>	
	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
<b>Тема 5.3. Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2,3	2/62	
	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2,3	2/64	
<b>Максимальная нагрузка</b>				<b>90</b>	
<b>В том числе: Обязательная нагрузка</b>				<b>64</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>				<b>26</b>	
<b>4 курс</b>					
<b>Тема 1.1 Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические меры травматизма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	2	
	1	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Знать и уметь применять на практике знания в судействе по лёгкой атлетике, спортивным играм (волейбол, баскетбол), лыжному спорту. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Восстановительные меры после тренировочных нагрузок.	1	2/2	ОК 2,3,6
<b>Тема 2 Гимнастика.</b>				<b>16</b>	
	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
<b>Тема 2.1. Техника выполнения общеразвивающих и</b>	1	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).	2	2/4	ОК 2,3,6



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
специальных упражнений		Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений			
	2	Владение техникой размыкания и перестроения.	2	2/6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			4	
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации				
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений и комбинаций	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1	Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие	3	2/8	
	2	Обучение и закрепление техники акробатических упражнений. Выполнение зачетной акробатической комбинации.	3	2/10	
Тема 2.3 .Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1	Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».	2	2/12	
	2	Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь».	2	2/14	
Тема 2.4. Техника лазанья по канату в три приема.	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1	Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема.	2	2/16	
	2	Выполнение лазанья по канату в три приема. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Составления комплекса дыхательных упражнений и утренней гимнастики	2	2/18	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			4	
Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации					
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>				<b>14</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1   Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	2/20	
	2   Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	3	2/22	
<b>Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1   Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства.	2	2/24	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
<b>Тема 3.3 Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1   Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	3	2/26	
	2   Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.	3	2/28	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике			
<b>Тема 3.4. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1   Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи	2	2/30	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
		эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).			
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники эстафетного бега.	2	2/32	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике				
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				<b>20</b>	
<b>Баскетбол</b>					ОК 2,3,6
<b>Тема 4.1. Техника и тактика командной игры в баскетболе. Игра в защите и в нападении</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	
	1	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	2	2/34	
	2	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	3	2/36	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	Изучение правил по баскетболу				
<b>Тема 4.2. Дистанционные броски с разных точек.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1	Изучение правильности выполнения бросков с разных точек. Ознакомление с правильностью выполнения бросков с разных точек. Совершенствование бросков с разных точек.	2	2/38	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу				
<b>Контрольные требования по баскетболу</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1	Двусторонняя игра.	3	2/40	
	2	Двусторонняя игра.	3	2/42	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			1	ОК 2,3,6
	Судейство соревнований по баскетболу				
<b>(Волейбол)</b>				<b>10</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Тема 4.3. Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1 Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения Ознакомление с техникой и тактикой игры. Изучение техники защиты и нападения. Совершенствование техники защиты и нападения	2	2/44	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Изучение правил по волейболу.			
<b>Тема 4.4. Нападающий удар с разных зон и разным темпом</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1 Нападающий удар с разных зон и разным темпом. Ознакомление с техникой удара с разных зон и разным темпом. Изучение техники удара с разных зон и разным темпом. Совершенствование техники удара с разных зон и разным темпом.	3	2/46	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Посещение спортивной секции по волейболу.			
<b>Тема 4.5. Блокирование (одиночное, групповое).</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 2,3,6
	1 Блокирование (одиночное, групповое). Ознакомление с техникой блокирования (одиночное, групповое). Изучение техники блокирования (одиночное, групповое). Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое).	2	2/48	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
	Судейство соревнований по волейболу			
<b>Контрольные требования по волейболу.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 2,3,6
	1 Двусторонняя игра.			
	2 Двусторонняя игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Участие в соревнованиях во волейболу			
<b>Итого 4 курс: Максимальная нагрузка</b>			<b>78</b>	
В том числе: <b>Обязательная нагрузка</b>			<b>52</b>	

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>26</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>			<b>168</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>			<b>84</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>			<b>252</b>	

*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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары; скакалки, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

### **Основные источники:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта(электронное пособие) М., 2014.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.:Вече, 2001.- 320 с.
8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МГТГУ. - 2010. Стр. 11-13.
9. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
10. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
11. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.
13. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
14. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
15. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / СЛ. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.



16. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, ведение, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе - начало учебного года, семестра;</i></p>

	<i>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i>
--	--

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

## **Приложение 2**

### **Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов**

### основной медицинской группы

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

### Приложение 3

#### Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

### основной медицинской группы

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12	8	12	16
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28
4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20

**Приложение 4**

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов  
подготовительной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	40	54	64	46	54	64
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	3	6	9	6	8	12
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				10	16	22
4	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	140	150	160
5	Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	6	10	14
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10 секунд, руки движутся как при беге (кол-во шагов)	14	16	18	12	16	18