



Государственное образовательное учреждение среднего
профессионального образования Ярославской области
ЯРОСЛАВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ

РП – 03 – ОГСЭ.04 – 240705

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

***для специальности 240705
«Биохимическое производство» (базовая подготовка)***

2012

Организация-разработчик:

ГОУ СПО ЯО Ярославский промышленно-экономический колледж

Разработчик:

Карелин С.С., преподаватель

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА****1.1. Основа рабочей программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности «Аналитический контроль качества химических соединений».

1.2. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью образовательной программы среднего (полного) общего образования, реализуемой колледжем в пределах основных профессиональных образовательных программ СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования: технический / естественнонаучный / социально-экономический / гуманитарный

1.3. Место учебного предмета в структуре образовательной программы среднего (полного) общего образования: базовый**1.4. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:**

В результате изучения учебного предмета Физическая культура студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать/понимать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

уметь:

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

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	172
Теоретические занятия	10
Практические занятия	162
Самостоятельная работа студента	172
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.	
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачёт

2.2. Распределение обязательных учебных занятий, виды аттестации:

3 семестр (16 недель)	32 часа	зачет
4 семестр (20 недель)	40 часов	зачет
5 семестр (10 недель)	30 часов	зачёт
6 семестр (16 недель)	38 часа	зачёт
7 семестр (16 недель)	32 часов	Дифференцированный зачёт
8 семестр(0 недель)	0 часов	_____

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Научно-методические Основы формирования Физической культуры личности Тема 1.1. Общекультурное и	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение		

Социальное значение Физической культуры. Здоровый образ жизни.	человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования		2
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 6. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 2.1.	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы,		1

Общая физическая подготовка	<p>комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Практические занятия.</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>		2
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p>		3
Тема 2.3. Спортивные игры	<p>Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,</p>		3

	<p>предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none">-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p>		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.</p> <p>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none">-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;		3

	<p>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий</p>		
<p>Тема 2.5.</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>Лыжная подготовка (<i>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)</i>).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков,подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).</p> <p><i>Катание на коньках.</i></p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p><i>Кроссовая подготовка.</i></p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>		3
<p>Тема 2.6.</p> <p>Плавание.</p>	<p>Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый.</p> <p>Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение</p>		3

	<p>задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</p> <p>- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</p> <p>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</p> <p>- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - 1.сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - 2.подтягивание на перекладине (юноши);
 - 3.поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - 4.прыжки в длину с места;
 - 5.бег 100 м;
 - 6.бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - 7.тест Купера — 12-минутное передвижение;

- 8.плавание — 50 м (без учета времени);
- 9.бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

2. Тематический план (2курс)

Наименования разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
		Всего	Теоретические	Практические	
Теоретический раздел	4	2	2	-	2
Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями с различной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	2	1	1	-	1 Реферат: «Профилактика спортивных травм»
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1	1	-	1 Реферат: «ЗОЖ»
Практический раздел	60	30	-	30	30
Легкая атлетика	28	14	-	14	14
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	4	2	-	2	2 Реферат: «Физические качества легкоатлета»
Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.	4	2	-	2	2 Комплекс из 10 прыжковых упражнений
Бег 100м. Эстафетный бег 4х100м.	4	2	-	2	2 Стретчинг
Эстафетный бег 4х100м . Кросс 500 и 1000 м	4	2	-	2	2 Комплекс корригирующей гимнастики из 10 упражнений
Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	4	2	-	2	2
Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кросс 500 и 1000 м	4	2	-	2	2 Реферат: «Воспитание скоростно-силовых качества»
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши)	4	2	-	2	2 Реферат: «Воспитание общей выносливости»
Гимнастика	32	16	-	16	16
Строевые упражнения. Повороты на месте в движении. Перестроения из строя по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые упражнения. Перестроение из одной строки в две, три, уступом.	4	2	-	2	2 Комплекс производственной гимнастики из 12 упражнений
Общеразвивающие упражнения. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения на гимнастических жёрах	4	2	-	2	2 Комплекс ОРУ из 20 упражнений
Упражнения в паре с партнёром. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на тренажёрах	6	2	-	2	4 Комплекс из 20 упражнений для

					опорно-двигательного аппарата
Упражнения с гантелями. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах	4	2	-	2	2 Комплекс из 12 упражнений для коррекции зрения
Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах	4	2	-	2	2 Пресс 2×20 раз. Разработать комплекс упражнения на тренажёрах
Упражнения с набивными мячами. Упражнения с упорами. Упражнения на тренажёрах	4	2	-	2	2 Комплекс прикладной гимнастики из 10 упражнений
Упражнения с мячом, обручем. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	2	-	2	2 Реферат: «Адаптивная физическая культура»
Средства	2	2	-	2	
Итого	64	32	2	30	32
Теоретический раздел	4	2	2	-	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	1	1	-	1 Реферат: «Роль ФК в профессиональном и социальном развитии человека»
Спорт в физическом воспитании студентов	2	1	1	-	1 Реферат: «История развития студенческого спорта»
Практический раздел	76	38	-	38	38
Специальная подготовка	24	12	-	12	12
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный лыжный ход.	6	2	-	2	4 Реферат: «Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой»
Лыжные гонки. Лыжи с лыжными палками. Современный одношажный ход (основной и стартовый вариант). Подвижные игры и эстафеты.	4	2	-	2	2 Приседания на одной ноге 2×8 раз
Лыжные гонки. Лыжи с лыжными палками. Переход с постоянных лыжных ходов на переменные. Подвижные игры и эстафеты.	4	2	-	2	2 Подъём ног из положения сидя 2×15 раз
Лыжные гонки. Лыжи с лыжными палками. Коньковый ход. Подвижные игры и эстафеты.	4	2	-	2	2 Отжимания 2×15 раз
Лыжные гонки. Лыжи с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты.	4	2	-	2	2 Стретчинг
Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (мужчины)	4	2	-	2	2 Комплекс утренней гимнастики из

					20 упражнений
тивныe игры	24	12	-	12	12
Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с мячом, в движении и в прыжке)	4	2	-	2	2 Комплекс для опорно-двигательного аппарата из 12 упражнений
Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на технику защиты, перехват, блокирование, применяемые против броска, ведение мяча.	4	2	-	2	2 Реферат: «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»
Тактика нападения, тактика защиты. Упражнения по упрощённым правилам.	4	2	-	2	2 Реферат: «Тактика в баскетболе»
Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения.	4	2	-	2	2 Реферат: «Тактика в волейболе»
Верхняя и нижняя прямая подача. Упражнения с низу двумя руками. Передача мяча двумя руками.	4	2	-	2	2 Комплекс из 12 силовых упражнений для плечевого пояса
Нападающий удар. Блокирование. Упражнения нападения и защиты. Учебная игра	4	2	-	2	2 Комплекс из 10 прыжковых упражнений
Плавание	12	6	-	6	6
Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейнах. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание в одежде. Сбрасывание от одежды в воде. Плавание до 400 м	4	2	-	2	2 Реферат: «Самоконтроль при занятиях плаванием»
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса. Проплыwanie отрезков 50-100м по 2-6 раз.	4	2	-	2	2 Реферат: «Плавание как средство профилактики нарушений осанки»
Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание в умеренном и быстром темпе до 600м. Плавание кролем на груди и на спине.	4	2	-	2	2 Реферат: «Прикладные способы плавания»
Легкая атлетика	12	8	-	8	4
Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м. Кросс 500 и 1000м	4	2	-	2	2 Комплекс из 10 упражнений для рук и ног
Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000м	2	2	-	2	
Беговые упражнения. Кросс 2000м и 4000м	4	2	-	2	2 Стретчинг
Зачёт	2	2	-	2	
Сумма	80	40	2	38	40
Итого	144	72	4	68	72

Тематический план (3 курс)

Наименования разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
		Всего	Теоретические	Практические	
Теоретический раздел	4	2	2	-	2
Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование	2	1	1	-	1 Реферат: «Ценности физической культуры»
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	1	1	-	1 Реферат: «Виды физических упражнений. Дневник самоконтроля»
Практический раздел	56	28	-	28	28
Легкая атлетика	24	12	-	12	12
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, ускорение. Бег 100м	4	2	-	2	2 Реферат: «Воспитание скоростных качеств у легкоатлетов»
Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м. Прыжок в длину с места	4	2	-	2	2 Комплекс из 10 упражнений на расслабление
Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м. Прыжок в длину с места	4	2	--	2	2 Правила соревнований по легкой атлетике
ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 500 и 1000 м	4	2	-	2	2 Реферат: «Способы прыжков в длину с разбега», прыжки через

					скакалку 15 мин.
Специальные беговые упражнения. Бег с 500 и 1000 м	4	2	-	2	2 Комплекс упражнений для ОДА
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	4	2	-	2	2 Медленный бег 30 мин.
Гимнастика	32	16	-	16	16
Строевые упражнения. Повороты направо и налево в движении. Перестроения из строя по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре шеренги.	4	2	-	2	2 Реферат: «Виды гимнастики», комплекс утренней гимнастики из 10 упражнений
Упражнения в паре с партнёром. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Круговая тренировка на тренажёрах.	4	2	-	2	2 Комплекс из 12 упражнений для коррекции нарушений осанки. Реферат: «Профилактика нарушений осанки»
Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры. Круговая тренировка на тренажёрах.	4	2	-	2	2 Составить комплекс из 12 упражнений с гантелями.
ОРУ без предметов. Круговая тренировка на тренажёрах	4	2	-	2	2 Отжимания 2×20. Реферат: «Развитие силовых качеств»
Упражнения для коррекции нарушений осанки. Подвижные игры	4	2	-	2	2
Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнения на тренажёрах	4	2	-	2	2 Реферат: «Прикладная гимнастика»
Комплексы упражнений вводной и базовой гимнастики.	4	2	-	2	2 Комплекс корригирующей гимнастики
Тренировка	4	2	-	2	2 Комплекс утренней гимнастики
Итого	60	30	2	28	30
Теоретический раздел	4	2	2	-	2
Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья	2	1	1	-	1 Реферат: «Индивидуальная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности»
История «Олимпийского движения»	2	1	1	-	1 Реферат: «История участия России в Олимпийском движении»
Практический раздел	72	36	-	36	36
Базовая подготовка	24	12	-	12	12
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	4	2	-	2	2 Реферат: «Виды и техника лыжных ходов»
Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	4	2	-	2	2 Реферат: «Физические

х.					качества лыжника»
Переход с одновременных лыжных в на попеременные. Подвижные игры эстафеты на лыжах.	4	2	-	2	2 Реферат: «Закаливание холодом»
Совершенствование техники лыжных в. Преодоление подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	4	2	-	2	2 Комплекс силовых упражнений
Преодоление подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	4	2	-	2	2 Комплекс утренней гимнастики
Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши)	4	2	-	2	2 Медленный бег 30 мин.
Подвижные игры	28	14	-	14	14
Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении и в прыжке)	4	2	-	2	2 Реферат: «Баскетбол, новые правила»
Вырывание и выбивание мяча. Приёмы игры защиты, перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание.	4	2	-	2	2 Отжимания 2×15 раз
Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам.	4	2	-	2	2 Реферат: «Физические качества баскетболиста»
Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения.	4	2	-	2	2 Реферат: «Волейбол, новые правила»
Верхняя и нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками. Игра по правилам.	4	2	-	2	2 Пресс 2×20 раз
Верхняя и нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками. Игра по правилам	4	2	-	2	2 Комплекс упражнений на осанку
Тактика защиты и нападения. Игра по правилам	4	2	-	2	2 Реферат: «Физические качества волейболиста»
Плавание	8	4	-	4	4
Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейнах. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание в одежде. Снятие одежды от одежды в воде. Плавание 100 м	4	2	-	2	2 Реферат: «Доврачебная помощь пострадавшему»
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса. Проплыwanie отрезков 50-100м по 2-6 раз.	4	2	-	2	2 Реферат: «Способы плавания, физические качества пловца»
Легкая атлетика	12	6	-	6	6
Специальные беговые упражнения. 100 м , 4×100м. Прыжок в длину с места	4	2	-	2	2 Реферат: «Толкание ядра, метание копья и молота»
Прыжок в длину с места. Кросс 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	4	2	-	2	2 Комплекс 12 силовых упражнений для плечевого пояса
Кросс ОРУ. Кросс 2000 (девушки) и 3000 (юноши)м. Зачёт	4	2	-	2	2 Комплекс упражнений на осанку

о	76	38	2	36	38
о	136	68	4	64	68

Тематический план (4 курс)

Наименования разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час)	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
		Всего	Теоретические	Практические	
Теоретический раздел	4	2	2	-	2
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и мотивация	2	1	1	-	Реферат: «Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек»
Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.	2	1	1	-	Реферат: «Режим в трудовой и учебной деятельности»
Практический раздел	60	30	-	30	30
Легкая атлетика	28	14	-	14	14
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, ускорение. Бег 100м	4	2	-	2	2 Реферат: «Функциональные пробы»
Эстафетный бег 4×100м и 4×400м	4	2	-	2	2 Реферат: «реакция организма на дозированную нагрузку»
Эстафетный бег 4×100м и 4×400м	4	2	-	2	2 Комплекс силовых упражнений
Эстафетный бег 4×100м и 4×400м. Прыжок в длину с места	4	2	-	2	2 Комплекс прыжковых упражнений
Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	4	2	-	2	2 Реферат: «Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физкультурой»
Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кросс 500 и 1000 м	4	2	-	2	2 Комплекс из 10 упражнений на координацию
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	4	2	-	2	2 Правила соревнований по легкой атлетике с практикой

					судейства
гимнастика	32	16	-	16	16
Строевые упражнения. Повороты ом в движении. Перестроения из нны по одному по два, по четыре, по мь в движении. Строевые композиции. строение из одной шеренги в две, три, ном.	4	2	-	2	2 Реферат: «Основные методики занятий физическими упражнениями»
Упражнения в паре с партнёром. жнения для коррекции нарушений ки. Упражнения на тренажёрах	4	2	-	2	2 Реферат: «Ритмическая гимнастика»
Упражнения с гантелями. Упражнения настической стенки. Висы и упоры. овая тренировка	4	2	-	2	2 Реферат: «Спортивная аэробика»
Упражнения с набивным мячом. плекс вводной и производственной астики.	4	2	-	2	2 Реферат: «Атлетическая гимнастика»
Упражнения со скакалкой. Развитие ости, ловкости. Подвижные игры	4	2	-	2	2 Реферат: «Стретчинг»
ОРУ с гимн. Палками. Подвижные с элементами акробатики.	4	2	-	2	2 Комплекс производственно й гимнастики
Экзамен	4	2	-	2	2 Комплекс упражнений для мышц спины и пресса
Экзамен	4	2	-	2	2 Комплекс упражнений на координацию и равновесие
Итого	64	32	2	30	32

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническому обеспечению

Спортивное оборудование: спортивный зал, малый спортивный зал, тренажёрный зал, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, гимнастические коврики, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания: плавательный бассейн (аренда); раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер,
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
2. 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., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
- 10.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
- 11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
- 12.Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
- 13.Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
- 14.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.
- 15.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
- 16.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.
- 17.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
- 18.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
- 19.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
- 20.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
- 21.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.mosssport.ru>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Конькобежная подготовка. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Плавание. Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. Проплывание избранным способом дистанции 50 м без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра,

	изучения темы программы.
--	--------------------------

4. **Контрольные нормативы**

Нормативы по спортивным играм

нормативы		Оценка на базе 9 классов									Оценка на базе 11 классов					
		1 курс			2 курс			3 курс			2 курс			3 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Баскетбол (штрафные броски)	юноши	3	4	5	4	5	6	5	6	7						
	девушки	3	4	5	4	5	6	5	6	7						
Баскетбол (ведение, два шага, бросок)	юноши	3	4	5	4	5	6	5	6	7						
	девушки	3	4	5	4	5	6	5	6	7						
Волейбол (передачи мяча в парах)	юноши	20	25	30	25	30	35	30	35	40						
	девушки	15	20	25	20	25	30	25	30	35						
Волейбол (подачи)	юноши	3	4	5	4	5	6	5	6	7						
	девушки	3	4	5	4	5	6	5	6	7						

Нормативы по плаванию и лыжной подготовке																
нормативы		Оценка на базе 9 классов									Оценка на базе 11 классов					
		1 курс			2 курс			3 курс			2 курс			3 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Плавани е 50 м	юнош и	60.0	0.5 8	0.5 6	0.5 8	0.5 6	0.5 0	0.5 6	0.5 0	0.4 5	0.5 8	0.5 6	0.4 8	0.5 6	0.4 8	0.4 5
	девуш ки	95.0	90. 0	86. 0	90. 0	86. 0	80. 0	86. 0	80. 0	70. 0	81. 0	78. 0	74. 0	78. 0	71. 0	68. 0
Лыжные гонки	5 км	34.0	32. 0	30. 0	32. 0	30. 0	27. 0	30. 0	27. 0	25. 0	32. 0	30. 0	27. 0	28. 0	26. 0	25. 0
	3 км	24.0	22. 0	21. 0	22. 0	21. 0	20. 0	21. 0	20. 0	19. 0	22. 0	20. 0	19. 0	21. 0	19. 0	18. 0
		девуш ки														

Нормативы по лёгкой атлетике																
нормативы		Оценка на базе 9 классов									Оценка на базе 11 классов					
		1 курс			2 курс			3 курс			2 курс			3 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

Бег 100 м	девушки		18.0	17. 8	17. 5	17. 8	17. 5	17. 0	17. 6	17. 0	16. 2	18. 5	17. 5	17. 0	17. 5	17. 0	16. 0
	юноши		15.5	15. 0	14. 5	15. 0	14. 7	14. 2	15. 0	14. 5	13. 6	15. 0	14. 2	13. 7	14. 8	14. 0	13. 2
кросс	500 м	деву шки	2.10	2.0 0	1.5 5	2.0 5	2.0 0	1.5 5	2.0 0	1.5 5	1.5 0	2.1 5	2.0 5	1.5 5	2.1 0	2.0 0	1.5 0
	100 0м	юно ши	4.00	3.5 0	3.3 5	3.5 0	3.3 5	3.3 0	3.3 5	3.3 0	3.2 0	3.5 0	3.4 5	3.3 0	3.3 0	3.2 5	3.2 0
	200 0м	деву шки	12.3 0	12. 00	11. 30	12. 00	11. 30	11. 00	11. 30	11. 00	10. 30	13. 00	12. 30	11. 30	12. 30	11. 50	11. 00
	300 0м	юно ши	16.0 0	15. 30	15. 00	15. 30	15. 00	14. 00	15. 00	14. 40	14. 00	14. 30	14. 00	13. 30	14. 00	13. 30	12. 30
Прыж ок в длин у с места ,	см	юно ши	205	21 0	21 5	21 0	21 5	23 5	21 5	23 5	24 5	20 5	22 5	23 5	21 5	23 5	24 5
		деву шки	140	14 5	16 5	14 5	16 5	18 0	15 0	17 0	18 5	14 5	16 5	18 0	15 0	17 0	18 5
Мета ние грана ты	700 гр.	юно ши	26.0	30. 0	32. 0	30. 0	32. 0	34. 0	32. 0	34. 0	36. 0	30. 0	35. 0	38. 0	30. 0	35. 0	40. 0
	500 гр.	деву шки	13.0	15. 0	17. 0	15. 0	16. 0	18. 0	16. 0	18. 0	21. 0	15. 0	18. 0	20. 0	15. 0	18. 0	20. 0

Нормативы ОФП

нормативы			Оценка на базе 9 классов									Оценка на базе 11 классов					
			1 курс			2 курс			3 курс			2 курс			3 курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Подтягивание на перекладине	высокая	юноши	6	8	10	8	10	12	9	11	13	7	8	11	9	11	14
	низкая	девушки	9	10	12	10	12	14	12	14	16	14	16	18	16	18	20
Поднимание туловища «пресс»	юноши		25	30	35	30	35	40	35	40	45	37	45	50	40	47	50
	девушки		15	20	25	20	25	30	27	32	40	20	30	35	30	35	40
Отжимания в упоре лёжа	Носки ног на скамейке (юноши)		15	20	25	20	25	30	25	30	35	22	27	32	27	32	35
	В упоре от скамейки (девушки)		7	8	9	8	9	10	9	10	11	8	9	10	10	11	12
Поднимание прямых ног из виса	юноши		4	6	8	6	8	10	8	10	12	6	8	9	8	10	12
	девушки		3	5	7	6	7	8	7	8	10	6	7	8	8	9	10
Приседания на одной ноге	юноши		4	6	8	6	8	9	8	9	10	6	8	9	8	9	10
	девушки		4	6	8	6	8	9	8	9	10	6	8	9	8	9	10
Прыжки через скакалку за 60 сек.			100	120	130	120	130	140	130	140	150	120	130	140	130	140	150
Жим гири (16 кг) одной рукой (юноши)			5	10	15	10	15	20	15	20	25	10	15	20	15	20	25

Экзамен

норматив		3	4	5
подтягивания	юноши	9	11	14
«пресс»	девушки	30	35	40
Челночный бег 11×18м	юноши	58.0	55.0	50.0
	девушки	70.0	65.0	60.0
Бег 100м	юноши	14.8	14.0	13.2
	девушки	17.5	17.0	16.0
Кросс в зале	25 кругов юноши	7.30	7.00	6.30
	20 кругов девушки	7.30	7.00	6.30
Кросс по пересечённой местности	3000 м юноши	14.00	13.30	12.30
	2000 м девушки	12.30	11.50	11.00

Примечание. Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются кафедрой с учетом уровня физической подготовленности студентов.