

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"СЕРПУХОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ"

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ "СГОК"  
  
Алексеева Т.В.  
«25» августа 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ОГСЭ.04 Физическая культура

КОД СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 54.02.08 Техника и искусство фотографии

ИНДЕКС ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ОГСЭ.04

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: Очная, заочная

КВАЛИФИКАЦИЯ: Фототехник

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 2 года 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 54.02.08 Техника и искусство фотографии, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1363.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Серпуховский городской открытый колледж»

Составитель: Молчанова Е. В., преподаватель

Рассмотрена на заседании ПЦК (Протокол №12 от 25 августа 2021 г.)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 54.02.08 Техника и искусство фотографии, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1363.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с рабочим учебным планом входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладеть следующими компетенциями:

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.

ЛР 9 - соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психо-активных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>232</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>116</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме: зачет</b>	

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очного отделения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>232</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>228</b>
в том числе:	
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>228</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме: зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура очное отделение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код компетенций и личностных результатов
1	2	3	4	
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 9	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 9
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		2	
	1. Кроссовая подготовка		2	
	2. Высокий и низкий старт		2	
	3. Стартовый разгон		2	
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м		2	
	5. Бег по прямой с различной скоростью		2	
	6. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),		2	
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;		2	
8. Бег по прямой с различной скоростью	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы:</b> <b>Выполнение упражнений:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с равномерным ускорением.</li> <li>2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями.</li> <li>3. Бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>4. семенящий бег,</li> <li>5. бег прыжки с ноги на ногу,</li> <li>6. бег в упоре и др.</li> <li>7. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) учебник: Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2005</li> </ol> <b>Подготовка рефератов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- Основы здорового образа жизни</li> </ul> Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК	<b>35</b>		

	ГТО			
	Выполнение нормативов по легкой атлетике.		2	
<b>Тема 2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 9
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		2	
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		2	
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	
	3. Преодоление подъемов и препятствий		2	
	4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	
	5. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	6. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		2	
	7. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		2	
	8. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы:</b> <b>Выполнение упражнений:</b> 1. Беговые упражнения 2. Прыжковые упражнения 3. Упражнения в метаниях 4. Упражнения на снарядах 5. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол) 6. Катание на лыжах и коньках Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО Принятие нормативов по лыжной подготовке.	40			
		2		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 9
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		2	
	1. Общеразвивающие упражнения.		2	

	2.	Упражнения в паре с партнером.		2	
	3.	Упражнения с гантелями.		2	
	4.	С набивными мячами.		2	
	5.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		2	
	6.	Упражнения у гимнастической стенки.		2	
	7.	Упражнения у гимнастической стенки.		2	
	8.	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы:</b> <b>Выполнение упражнений:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для развития физических качеств: с резиновыми амортизаторами, эспандерами для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног</li> <li>Упражнения для развития быстроты: ходьба, бег, прыжки, метание</li> <li>Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ): <ul style="list-style-type: none"> <li>– группировки</li> <li>– перекат</li> <li>– кувырок вперед, назад, боком</li> <li>– кувырок назад согнувшись</li> <li>– кувырок назад в стойку на руках</li> <li>– кувырок назад прогнувшись через плечо</li> <li>– кувырок с прыжком</li> </ul> </li> </ol> <p>Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.  Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК  ГТО  Принятие нормативов по гимнастике.</p>		35		
				2	
<b>Тема 4</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 9
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.				



	1.	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	<b>6</b>	2
	2.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача		2
	3.	Подача		2
	4.	Подача, нападающий удар		2
	5.	Прием мяча снизу двумя руками		2
	6.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты		2
	7.	Игра по упрощенным правилам волейбола		2
	8.	Игра по правилам.		2
	9.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.		2
	10.	Правила игры		2
	11.	Техника безопасности игры		2
	12.	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		2
	<b>Зачет</b>			
	<b>Всего</b>		<b>232</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура заочное отделение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код компетенций и личностных результатов
<i>I</i>	2	3	4	ОК 2
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 9	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>		ОК 3
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		2	ОК 6
	1. Кроссовая подготовка		2	ЛР 9
	2. Высокий и низкий старт		2	
	3. Стартовый разгон		2	
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м		2	
	5. Бег по прямой с различной скоростью		2	
	6. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),		2	
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;		2	
8. Бег по прямой с различной скоростью	2			

**Самостоятельная работа обучающихся**

**Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы:**

**Выполнение упражнений:**

8. Бег с равномерным ускорением.
9. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями.
10. Бег с высоким подниманием бедра;
11. семенящий бег,
12. бег прыжки с ноги на ногу,
13. бег в упоре и др.
14. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) учебник: Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2005

**Подготовка рефератов:**

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- Основы здорового образа жизни

Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.

Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК

78

	ГТО			
	Выполнение нормативов по легкой атлетике.		2	
<b>Тема 2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 9
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		2	
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		2	
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	
	3. Преодоление подъемов и препятствий		2	
	4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	
	5. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	6. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		2	
	7. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		2	
	8. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы:</b> <b>Выполнение упражнений:</b> 7. Беговые упражнения 8. Прыжковые упражнения 9. Упражнения в метаниях 10. Упражнения на снарядах 11. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол) 12. Катание на лыжах и коньках Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО Принятие нормативов по лыжной подготовке.	<b>100</b>			
		2		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 9
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		2	
	1. Общеразвивающие упражнения.		2	

	2.	Упражнения в паре с партнером.		2	
	3.	Упражнения с гантелями.		2	
	4.	С набивными мячами.		2	
	5.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		2	
	6.	Упражнения у гимнастической стенки.		2	
	7.	Упражнения у гимнастической стенки.		2	
	8.	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы:</b> <b>Выполнение упражнений:</b>			100	
	4. Упражнения для развития физических качеств: с резиновыми амортизаторами, эспандерами для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног 5. Упражнения для развития быстроты: ходьба, бег, прыжки, метание 6. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ): – группировки – перекат – кувырок вперед, назад, боком – кувырок назад согнувшись – кувырок назад в стойку на руках – кувырок назад прогнувшись через плечо – кувырок с прыжком Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО Принятие нормативов по гимнастике.				
<b>Тема 4</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 9
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.				

1.	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.		2
2.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача		2
3.	Подача		2
4.	Подача, нападающий удар		2
5.	Прием мяча снизу двумя руками		2
6.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты		2
7.	Игра по упрощенным правилам волейбола		2
8.	Игра по правилам.		2
9.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.		2
10.	Правила игры		2
11.	Техника безопасности игры		2
12.	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		2
	<b>Зачет</b>		
	<b>Всего</b>	<b>232</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы; стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы. Залы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет; актовый зал.

##### **Оборудование спортивного зала:**

1. площадка для волейбола, баскетбола; баскетбольные щиты
2. мишени для метания
3. стойки для прыжков в высоту
4. гимнастическое оборудование, гимнастические снаряды:
  - перекладины гимнастические
  - стенка гимнастическая
  - скамейки гимнастические
  - брусья гимнастические
  - мостик гимнастический
  - маты гимнастические
  - конь гимнастический (прыжковый)
  - козел гимнастический
  - бревно гимнастическое
  - канат для лазания
5. оборудование для атлетической гимнастики.
6. инвентарь для спортивных игр.
7. Лыжная база: лыжное оборудование.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### *Основные источники:*

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> – Режим доступа: по подписке.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.

##### *Дополнительные источники:*

1. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1386823> – Режим доступа: по подписке.

Электронно-библиотечные системы и базы данных

ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, **а также выполнения обучающимися индивидуальных нормативов комплекса ГТО.**

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др.

Дифференцированный зачет проводится по завершению курса и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта	Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов. <i>Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>
<i>(сдача нормативов по желанию студента).</i>	
<b>Усвоенные знания:</b>	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Итоговый контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет
-основы здорового образа жизни	Экспертиза рефератов

## Практическая часть программы учебной дисциплины Физическая культура

№	Содержание нормативов	Курс обучения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
	Челночный бег 3x10 (сек)	I	7.6	7.4	7.2	8.6	8.4	8.2
	Бег 50 м. (сек)	I	10	9	8	12	11	10
	Бег 100 м. (сек)	I	20	19	18	23	22	21
	Бег 150 м. (сек)	I	32	30	28	35	33	31
	Бег 250 м. (мин.сек)	I	1.04	1.02	1.00	-	-	-
	Бег1000 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Бег1500 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Бег 2000 м. (девушки) 3000 м. (юноши)	I	2000	2500	3000	1000	1500	2000
	Марш бросок 5 км (юноши)	I	-	-	-	-	-	-
	Барьерный бег 100 м (сек)	I	22	21	20	24	23	22
	Прыжок в длину с места (см)	I	1.80	2.00	2.20	1.50	1.70	1.90
	Тройной прыжок в шаге (см)	I	4.10	4.30	4.50	-	-	-



Тройной толчок двумя ногами с места (см)	I	6.20	6.70	7.20	5.50	5.80	6.10
Жим лежа 12 кг. (девушки) 25 кг. (юноши)	I	3x10	3x12	3x15	3x10	3x12	3x15
Приседания со штангой 12 кг. (девушки) 25 кг. (юноши)	I	3x10	3x12	2x20	3x10	3x12	2x20
		(30)	(36)	(40)	(30)	(36)	(40)
Подтягивание (юноши) Отжимание от скамейки (девушки)	I	8	10	12	3x10	3x15	3x20
Рывок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	40	50	60	-	-	-
Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	15	20	25	-	-	-
Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	I	40	50	60	50	60	70
Прыжки со скакалкой (кол-во подходов/мин)	I	3 x 1	4 x 1	5 x 1	3 x 1	4 x 1	5 x 1
		мин	мин	мин	мин	мин	мин
Подтягивание «лесенка» (кол-во раз)	I	до 5	до 6	до 7	-	-	-

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов раздел «Легкая атлетика»**

упражнение	курс	1 КУРС		
		«3»	«4»	«5»
Легкая атлетика	оценка			
	Ю			
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5
	Д	18,0	17,5	16,5
200 м	Ю	30,0	29,0	28,0
	Д	34,0	33,0	32,5
300 м	Ю	1,02	56,0	50,0
	Д	1,10	1,05	55,0
400 м	Ю	1,18,0	1,12,0	1,04,0
	Д	1,30,0	1,22,0	1,16,0
500 м	Ю	-	-	-
	Д	2,03,0	2,05,0	1,55,0
1000 м	Ю	4,00,0	3,50,0	3,35,0
	Д	-	-	-
2000 м	Ю	-	-	-
	Д	12,30	12,00	11,30
3000 м	Ю	16,00	15,30	15,20
	Д	Б/У	Б/У	Б/У
Марш бросок 6000 м, 3000м	Ю	39,0	38,0	37,0
	Д	24,0	23,0	22,0
Метание гранаты 700 гр 500 гр	Ю	28	30	32
	Д	15	17	18
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,80	4,00	4,20
	Д	2,80	3,00	3,40
Лыжи 3000м	Ю	-	-	-
	Д	19,30	22,00	24,00
Лыжи 5000м	Ю	30,30	28,30	27,00
	Д	40,00	38,00	36,00

**Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол)**

№ п/ п	Виды упражнений	пол	Курсы и оценки		
			1 Курс		
			«3»	«4»	«5»
1.	Волейбол. Приём и передачи мяча двумя руками сверху А) над собой (инд ); (раз) Б) от стены (инд); (раз)	Ю	15	20	25
		Д	10	15	20
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю	25	30	35
		Д	20	25	30
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу А) перед собой (инд); (раз)	Ю	15	20	25
		Д	10	15	20
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Ю	20	25	30
		Д	10	15	20
5.	Подачи (количество правильных подач из 5)	Ю	2	3	4
		Д	2	3	4
1.	Баскетбол. Ведение мяча от средней линии - «двойной шаг»-бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4
		Д	2	3	4
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4
		Д	2	3	4

**Контрольные нормативы профессиональной прикладной физической подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения	пол	Критерий оценки		
			1 Курс		
			«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег (3*10)	Ю	8,8	7,9	7,6
		Д	9,8	9,2	8,7
2.	Отжимание	Ю	20	25	30
		Д	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места	Ю	190	200	220
		Д	155	170	190
4.	Прыжки со скакалкой (30 сек)	Ю	50	55	60
		Д	60	65	70
5.	Тройной прыжок в длину с места	Ю	5,50	6,00	6,80
		Д	4,50	5,00	5,20

**Лист регистрации изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу учебной дисциплины**

№, дата внесения изменений, дополнений, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменение, дополнение	