

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"СЕРПУХОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ"

УТВЕРЖДАЮ



Директор ЧПОУ «СГОК»

Алексеева Т.В.
Алексеева Т.В.

«30» августа 2022 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: Герасимчук Г.Г., преподаватель

Рассмотрена на заседании ПЦК (Протокол №6 от 26 августа 2022 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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:

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:

Общие компетенции:

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.

Личностные результаты:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очного отделения

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

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы заочного отделения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	224
Промежуточная аттестация в форме: зачет	

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	Код компетенций и личностных результатов
3 семестр			
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	32	ОК 2, 3, 6, ЛР 9
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	1. Кроссовая подготовка		
	2. Высокий и низкий старт		
	3. Стартовый разгон		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м		
	5. Бег по прямой с различной скоростью		
	6. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),		
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;		
	8. Бег по прямой с различной скоростью		
Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: Выполнение упражнений:	20		
1. Бег с равномерным ускорением. 2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями. 3. Бег с высоким подниманием бедра; 4. семенящий бег, 5. бег прыжки с ноги на ногу, 6. бег в упоре и др. 7. 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 ГТО Выполнение нормативов по легкой атлетике.			
Промежуточная аттестация – зачёт		-	

		Всего за семестр	52	
		4 семестр		
Тема 2. Лыжная подготовка	Практические занятия		44	ОК 2, 3, 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.			
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		
	2.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	3.	Преодоление подъемов и препятствий		
	4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	5.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
	6.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		
	7.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
	8.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
Самостоятельная работа обучающихся		44		
Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: Выполнение упражнений: 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.				
		Промежуточная аттестация – зачёт	-	
		Всего за семестр	88	
		5 семестр		
Тема 3. Гимнастика	Практические занятия		30	ОК 2, 3, 6, ЛР 9
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.			
1.	Общеразвивающие упражнения.			

	2.	Упражнения в паре с партнером.		
	3.	Упражнения с гантелями.		
	4.	С набивными мячами.		
	5.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	6.	Упражнения у гимнастической стенки.		
	7.	Упражнения у гимнастической стенки.		
	8.	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: Выполнение упражнений: <ol style="list-style-type: none"> Упражнения для развития физических качеств: с резиновыми амортизаторами, эспандерами для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног Упражнения для развития быстроты: ходьба, бег, прыжки, метание Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ): <ul style="list-style-type: none"> – группировки – перекат – кувырок вперед, назад, боком – кувырок назад согнувшись – кувырок назад в стойку на руках – кувырок назад прогнувшись через плечо – кувырок с прыжком <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>		30	
			Промежуточная аттестация – зачёт	-
			Всего за семестр	60
6 семестр				
Тема 4. Спортивные игры	Практические занятия		10	ОК 2, 3, 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.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача		
3.	Подача		
4.	Подача, нападающий удар		
5.	Прием мяча снизу двумя руками		
6.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты		
7.	Игра по упрощенным правилам волейбола		
8.	Игра по правилам.		
9.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.		
10.	Правила игры		
11.	Техника безопасности игры		
12.	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		
Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: Выполнение упражнений: 1. Отработка приемов игры в волейбол 2. Отработка приемов игры в баскетбол Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО Участие в соревнованиях по волейболу/баскетболу.		22	
		Промежуточная аттестация - зачёт	-
		Всего за семестр	32
		ВСЕГО	232

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	Код компетенций и личностных результатов
3 семестр			
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	ОК 2, 3, 6, ЛР 9
	1. Кроссовая подготовка		
	2. Высокий и низкий старт		
	3. Стартовый разгон		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м		
	5. Бег по прямой с различной скоростью		
	6. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),		
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;		
	8. Бег по прямой с различной скоростью		
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: Выполнение упражнений: 1. Бег с равномерным ускорением. 2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями. 3. Бег с высоким подниманием бедра; 4. семенящий бег, 5. бег прыжки с ноги на ногу, 6. бег в упоре и др. 7. 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 ГТО Выполнение нормативов по легкой атлетике.	56	
Тема 2. Лыжная	Практические занятия	2	ОК 2, 3, 6, ЛР 9

подготовка	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.			
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		
	2.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	3.	Преодоление подъемов и препятствий		
	4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	5.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
	6.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование		
	7.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
	8.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: Выполнение упражнений: 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.		56	
	Промежуточная аттестация – зачёт		-	
	Всего за семестр		116	
4 семестр				
Тема 3. Гимнастика	Практические занятия		2	ОК 2, 3, 6, ЛР 9
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.			
	1.	Общеразвивающие упражнения.		
	2.	Упражнения в паре с партнером.		
	3.	Упражнения с гантелями.		
4.	С набивными мячами.			

	5.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	6.	Упражнения у гимнастической стенки.		
	7.	Упражнения у гимнастической стенки.		
	8.	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: Выполнение упражнений:		56	
	1. Упражнения для развития физических качеств: с резиновыми амортизаторами, эспандерами для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног 2. Упражнения для развития быстроты: ходьба, бег, прыжки, метание 3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УТГ): <ul style="list-style-type: none"> – 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.			
Тема 4. Спортивные игры	Практические занятия		2	ОК 2, 3, 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.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача		
	3.	Подача		
	4.	Подача, нападающий удар		
	5.	Прием мяча снизу двумя руками		
	6.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты		

	7.	Игра по упрощенным правилам волейбола		
	8.	Игра по правилам.		
	9.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.		
	10.	Правила игры		
	11.	Техника безопасности игры		
	12.	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной (внеаудиторной) работы: Выполнение упражнений: 1. Отработка приемов игры в волейбол 2. Отработка приемов игры в баскетбол Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО Участие в соревнованиях по волейболу/баскетболу.		56	
	Промежуточная аттестация - зачёт		-	
	Всего за семестр		116	
	ВСЕГО		232	

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта 	<p>Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов.</p> <p><i>Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО (сдача нормативов по желанию студента).</i></p>
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p> <p>Итоговый контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет</p>
<ul style="list-style-type: none"> -основы здорового образа жизни 	<p>Экспертиза рефератов</p>

Практическая часть программы учебной дисциплины Физическая культура

№	Содержание нормативов	Курс обучения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Челночный бег 3x10 (сек)	I	7.6	7.4	7.2	8.6	8.4	8.2
2.	Бег 50 м. (сек)	I	10	9	8	12	11	10
3.	Бег 100 м. (сек)	I	20	19	18	23	22	21
4.	Бег 150 м. (сек)	I	32	30	28	35	33	31
5.	Бег 250 м (мин.сек)	I	1.04	1.02	1.00	-	-	-
6.	Бег1000 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
7.	Бег1500 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
8.	Бег 2000 м. (девушки) 3000 м. (юноши)	I	2000	2500	3000	1000	1500	2000
9.	Марш бросок 5 км (юноши)	I	-	-	-	-	-	-
10.	Барьерный бег 100 м (сек)	I	22	21	20	24	23	22
11.	Прыжок в длину с места (см)	I	1.80	2.00	2.20	1.50	1.70	1.90
12.	Тройной прыжок в шаге (см)	I	4.10	4.30	4.50	-	-	-
13.	Тройной толчок двумя ногами с места (см)	I	6.20	6.70	7.20	5.50	5.80	6.10
14.	Жим лежа 12 кг (девушки) 25 кг (юноши)	I	3x10	3x12	3x15	3x10	3x12	3x15
15.	Приседания со штангой 12 кг (девушки) 25 кг (юноши)	I	3x10 (30)	3x12 (36)	2x20 (40)	3x10 (30)	3x12 (36)	2x20 (40)
16.	Подтягивание (юноши) Отжимание от скамейки (девушки)	I	8	10	12	3x10	3x15	3x20
17.	Рывок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	40	50	60	-	-	-
18.	Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	15	20	25	-	-	-
19.	Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	I	40	50	60	50	60	70
20.	Прыжки со скакалкой (кол-во)	I	3 x 1	4 x 1	5 x 1	3 x 1	4 x 1	5 x 1

	подходов/мин)		мин	мин	мин	мин	мин	мин
21.	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	15,5	15,0	14,5
Бег 100 м	Д	18,0	17,5	16,5
	Ю	30,0	29,0	28,0
200 м	Д	34,0	33,0	32,5
	Ю	1,02	56,0	50,0
300 м	Д	1,10	1,05	55,0
	Ю	1,18,0	1,12,0	1,04,0
400 м	Д	1,30,0	1,22,0	1,16,0
	Ю	-	-	-
500 м	Д	2,03,0	2,05,0	1,55,0
	Ю	4,00,0	3,50,0	3,35,0
1000 м	Д	-	-	-
	Ю	-	-	-
2000 м	Д	12,30	12,00	11,30
	Ю	16,00	15,30	15,20
3000 м	Д	Б/У	Б/У	Б/У
	Ю	39,0	38,0	37,0
Марш бросок 6000 м, 3000м	Д	24,0	23,0	22,0
	Ю	28	30	32
Метание гранаты 700 гр 500 гр	Д	15	17	18
	Ю	3,80	4,00	4,20
Прыжки в длину с разбега	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

№ 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

**Контрольные нормативы
профессиональной прикладной
физической подготовки**

