

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»  
КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭКОНОМИКИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа информационных  
технологий и экономики  
  
З.Х.Этуева  
«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Разработчик веб и мультимедийных приложений**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего специального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1547 от 09.12.2016 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена 09.02.07 Информационные системы и программирование

**Составители:**

Кудашева И.Р., *преподаватель*

Луговой И.Н., *преподаватель*

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2021 года.

Председатель ЦК



И.М. Уметова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки специалистов среднего звена учреждениях СПО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать **общие и профессиональные компетенции**:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Обязательной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы                                    | 168         |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем        | 168         |
| в том числе:   |             |
| практические занятия   | 168         |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1   | 2  | 3           | 4                |
| <b>3 семестр</b>  |  | <b>32</b>   |                  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   |  | <b>2</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств  | 2           | 1,2              |
| <b>Раздел 2. Методико-практический</b>  |  | <b>2</b>    |                  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). | <b>Содержание учебного материала</b><br>Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).  | 2           | 1,2              |
| <b>Раздел 3. Практический. Легкая атлетика</b>  |  | <b>12</b>   |                  |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Обучение технике бега на короткие дистанции   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  |             |                  |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 60м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта<br>Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 50-80м. техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 . 4х400 | 2           | 2                |
|   |  |             |                  |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Кросс 500-1000м.  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Кроссовая подготовка.   |             |                  |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.   | 4           | 2                |
|   |  |             |                  |
| <b>Тема 3.3.</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>  |             |                  |
|   | Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.   |             |                  |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| Обучение технике прыжка в длину с места                              | <b>Практические занятия</b>  | 2         | 2 |
|  | Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств  |           |   |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Обучение технике метания гранаты                 | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|  | Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2         | 2 |
|  | Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель.  |           |   |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Контрольные занятия                              | Выполнение контрольного норматива в беге на 60м, прыжки в длину с места, силовая подготовка.   | 1         | 2 |
|  | <b>Рубежный контроль знаний №1</b>   | 1         | 3 |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>                          |  | <b>14</b> |   |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча. | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|  | Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 3         | 2 |
|  | Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке |           |   |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Ведение мяча.                                    | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|  | Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 4         | 2 |
|  | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.  |           |   |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Броски мяча в корзину.                           | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|  | Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 3         | 2 |
|  | Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы. Техника штрафных бросков: от головы, от груди.   |           |   |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника защиты                                   | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|  | Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 1         | 2 |
|  | Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.  |           |   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| <b>Тема 4.5.</b><br>Техника нападения.   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 1         | 2 |
|  | Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.<br>Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.  |           |   |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Контрольные занятия  | Восьмерка вперед без отскока от пола . Перебрасывание мяча из-за спины через плечо ; Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии.   | 1         | 2 |
|  | <b>Рубежный контроль знаний №2</b>  | 1         | 3 |
|  | <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>  | 2         | 2 |
| <b>4 семестр</b>   |   | <b>44</b> |   |
| <b>Раздел 5. Волейбол</b>  |   | <b>22</b> |   |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола Игры по упрощенным правилам.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 5         | 2 |
|  | Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр. : передача над собой , в стену. Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам. |           |   |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Прием и передача мяча снизу  | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 5         | 2 |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Поддачи мяча   | Овладение техникой подводящих и специальных упражнений: передача над собой , в стену. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 5         | 2 |
|  | Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление. ). Игра по упрощенным правилам.   |           |   |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Нападающий удар.<br>Тактика игры в нападении                                 | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 3         | 2 |
| <b>Тема 5.5.</b>   | Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  |           |   |
|  | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |



|  |   |           |     |
|--|---|-----------|-----|
| Блокирование.<br>Тактика игры в защите   | Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.   |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         | 2   |
|  | Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам. |           |     |
| <b>Тема 5.6.</b><br>Контрольные занятия  | Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу у стены; нижняя передача в парах; подачи.   | 1         | 2   |
|  | <b>Рубежный контроль знаний №1</b>  | 1         | 3   |
| <b>Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>  |   | <b>8</b>  |     |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |     |
|  | Техника безопасности. Техника коррекции фигуры  |           |     |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | 8         | 2   |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций  |           |     |
| <b>Раздел 7. Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)</b>  |   | <b>12</b> |     |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Кроссовая подготовка   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |     |
|  | Кроссовая подготовка  |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 10        | 2   |
|  | Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.   |           |     |
| <b>Тема 7.2.</b><br>Контрольные занятия  | Поднимание ног из виса; кросс 500,1000м.  | 1         | 2   |
|  | <b>Рубежный контроль 2</b>  | 1         | 3   |
|  | <b>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</b>   | 2         | 2   |
|  | <b>Всего</b>  | <b>76</b> |     |
| <b>5 семестр</b>   |   | <b>24</b> |     |
| <b>Раздел 1. Методико-практический</b>   |   | <b>2</b>  |     |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 2         | 1,2 |
|  | Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики  |           |     |
| <b>Раздел 2. Практический. Легкая атлетика</b>   |   | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 2.1.</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |     |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                    | Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60,100.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2         | 2 |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Обучение техники бега на средние и длинные дистанции | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|  | Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 4         | 2 |
|  | Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; повторный бег по 200м.; тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.   |           |   |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Метание гранаты                                      | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|  | Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2         | 2 |
|  | Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.   |           |   |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»               | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|  | Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», многоскоки.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2         | 2 |
|  | Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств   |           |   |
| <b>Тема .2.5.</b><br>Контрольные занятия                                 | Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; прыжках в длину с разбега (с места), 2000-3000м, метание гранаты.  | 1         | 2 |
|  | <b>Рубежный контроль 1</b>   | 1         | 3 |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |  | <b>10</b> |   |
| Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений.                         | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|  | Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 1         | 2 |
|  | Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления - остановка - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры  |           |   |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча.   | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|  | Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча)   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 1         | 2 |
|  | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание  |           |   |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
|   | приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении.  |           |   |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Техника бросков.  | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|   | Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.   |           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2         | 2 |
|   | Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Сочетание: ведение - бросок в корзину одной рукой от плеча Штрафные броски.         |           |   |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Техника защиты.   | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|   | Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.   |           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 1         | 2 |
|   | Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу  |           |   |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|   | Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.  |           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2         | 2 |
|   | Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Учебные игры. |           |   |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Техника нападения.  | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|   | Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.  |           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 1         | 2 |
|   | Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Учебные игры.   |           |   |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контрольные занятия   | Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование.  | 1         | 2 |
|   | <b>Рубежный контроль знаний №2</b>   | 1         | 3 |
|   | <b>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</b>  | 2         | 2 |
| <b>6 семестр</b>  |  | <b>32</b> |   |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>   |  | <b>20</b> |   |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Прием и передача мяча сверху двумя руками.  | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|   | Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.  |           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 4         | 2 |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой . Со-<br>вершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в<br>движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. |           |   |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Прием и передача мяча снизу                                      | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками.<br>Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 4         | 2 |
|  | Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим падением.<br>Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.  |           |   |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Подачи.  | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног);<br>Совершенствование выполнения подач избранным способом.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия :</b>   | 2         | 2 |
|  | Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после<br>подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом.  |           |   |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Нападающий удар. Тактика игры<br>в нападении                     | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика<br>игры. Учебная игра.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 3         | 2 |
|  | Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Техника нападающего удара. Так-<br>тика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу .Учебная игра.  |           |   |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Одиночное и групповое блокиро-<br>вание. Тактика игры в защите   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Групповое блокирование. Тактика<br>игры в защите. Учебная игра по правилам.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 3         | 2 |
|  | Специальные и подводящие упражнений группового блокирования. Техника блокирования. Тактика игры в за-<br>щите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке.<br>Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.              |           |   |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Основы судейства. Правила со-<br>ревнований. Практика судейства. | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры,<br>участвовать в судействе учебных игр.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         | 2 |
|  | Участие в судействе учебных игр.  |           |   |
| <b>Тема 4.7.</b><br>Контрольные занятия  | Передача в/б мяча попеременно сверху, снизу над собой. верхняя и нижняя передачи в парах; подачи.   | 1         | 2 |
|  | <b>Рубежный контроль знаний №1</b>  | 1         | 3 |
| <b>Раздел 5. Кроссовая подготовка</b>  |   | <b>14</b> |   |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Кроссовая подготовка   | <b>Содержание учебного материала:</b>   |           |   |
|  | Кроссовая подготовка  |           |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | 12        | 2 |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
|   | Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.  |           |   |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Контрольные занятия   | Поднимание прямых ног из виса; кросс 500,1000м.  | <b>1</b>  | 2 |
|   | <b>Рубежный контроль знаний №2</b>   | <b>1</b>  | 3 |
|   | <b>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</b>  | <b>2</b>  | 2 |
|   | <b>Всего</b>   | <b>56</b> |   |
| <b>7 семестр</b>  |  | <b>22</b> |   |
| <b>Раздел 1. Практический. Легкая атлетика</b>  |  | <b>10</b> |   |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                   | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|   | Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60,100.   |           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 4         | 2 |
|   | Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. |           |   |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Совершенствование техники бега на средние дистанции и длинные дистанции | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|   | Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 2000м (девушки), 3000м (ю)   |           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 4         | 2 |
|   | Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.   |           |   |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Контрольные занятия   | Выполнение контрольного норматива в челночном беге 10х10м; тестирование.   | 1         | 2 |
|   | <b>Рубежный контроль 1</b>   | 1         | 3 |
| <b>Раздел 2. Кроссовая подготовка</b>   |  | <b>10</b> |   |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Кроссовая подготовка  | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|   | Кроссовая подготовка   |           |   |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | 8         | 2 |
|   | Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.  |           |   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Контрольные занятия   | Силовые упр.; кросс 500,1000м.   | 1         | 2 |
|   | <b>Рубежный контроль 2</b>   | 1         | 3 |
|   | <b>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</b>  | <b>2</b>  | 2 |
| <b>8 семестр</b>  |  | <b>14</b> |   |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>   |  | <b>14</b> |   |
| <b>Тема 3.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>  |           |   |
|   | Техника безопасности. Передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.  |           |   |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
| Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.              | <b>Практические занятия</b><br>Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.   | 3          | 2 |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Подачи   | <b>Содержание учебного материала:</b>  |            |   |
|  | Совершенствование техники выполнения подач избранным способом (стойка, работа рук и ног); выполнение подач по зонам.   |            |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 3          | 2 |
|  | Совершенствование техники подачи избранным способом. Подачи на точность по зонам.  |            |   |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Контрольные занятия  | Нижняя и верхняя передачи на точность  | 1          | 2 |
|  | <b>Рубежный контроль знаний №1</b>   | 1          | 3 |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Совершенствование тактика и техники игры в защите и нападении. | <b>Содержание учебного материала:</b>  |            |   |
|  | Совершенствование тактики и техники игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование); знать тактику игры в защите и нападении; знать правила игры; выполнять приемы передачи мяча; участвовать в судействе соревнований. |            |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 3          | 2 |
|  | Совершенствование тактики и техники игры в нападении и защите (прием и передачи мяча, разыгрывание в три касания, подача в зону, нападающий удар, блокирование одиночное и групповое). Игровые комбинации. Учебные игры.                         |            |   |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.    | <b>Содержание учебного материала:</b>  |            |   |
|  | Правила соревнований; участвовать в судействе учебных игр; ведение протоколов.   |            |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 1          | 2 |
|  | Участие в судействе учебных игр.   |            |   |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Контрольные занятия  | Подачи по зонам, передачи в 3х за голову.  | 1          | 2 |
|  | <b>Рубежный контроль 2</b>   | 1          | 3 |
|  | <b>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</b>  | 2          | 2 |
|  | <b>Всего</b>   | <b>36</b>  |   |
| <b>Итого</b>   |  | <b>172</b> |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- 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.);
- оборудование для занятий аэробикой (, скакалки, гимнастические коврики.).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **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.). Технические средства обучения:
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **Основные источники**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования. — М., 2013 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие /. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия»

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента –М., Альфа-М .2003 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

**Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>



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

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Формы и методы контроля</i>   |
|---|---|--|
| <p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>•Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>•Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• <i>Средства профилактики перенапряжения</i></li> </ul> | <p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>– Самостоятельная работа.</li> <li>– Защита рефератов.</li> <li>– Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>– Оценка выполнения практического задания (работы)</li> <li>– Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li> <li>– Дифференцированный зачет</li> </ul> |

Студенты специальных медицинских групп, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

|  |   |          | Высок.       | Средн.       | Низк.        | Высок.       | Сред.        | Низк.        |
|--|---|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Быстрота</b>                                    | <b>Бег на 30 м с выест, в сек</b>   | 16<br>17 | 5.1<br>5.0   | 5.5<br>5.5   | 6.1<br>6.1   | 4.6<br>4.5   | 5.0<br>4.8   | 5.5<br>5.2   |
| <b>Ловкость</b>                                    | <b>бег челночный" 4х9 м в сек</b>   | 16<br>17 | 10.4<br>10.4 | 10.8<br>10.8 | 11.1<br>11.3 | 9.6<br>9.5   | 9.9<br>9.7   | 10.2<br>9.9  |
| <b>Ловкость</b>                                    | <b>бег челночный" 10х10 м в сек</b>   | 16<br>17 | 32<br>31     | 34<br>33     | 37<br>35     | 28<br>27     | 30<br>28     | 32<br>30     |
| <b>Ловкость</b><br><b>Выносли-</b><br><b>вость</b> | <b>Выпрыгива-</b><br><b>ние вверх с</b><br><b>места, толч.</b><br><b>двух. см</b>               | 16<br>17 | 44<br>42     | 42<br>40     | 40<br>38     | 59<br>61     | 54<br>55     | 47<br>48     |
| <b>Быстрота</b><br><b>Сила</b>                     | <b>Прыжок в</b><br><b>длину с ме-</b><br><b>ста, толч.</b><br><b>двух. см</b>                   | 16<br>17 | 200<br>205   | 268<br>172   | 142<br>150   | 231<br>245   | 200<br>210   | 178<br>185   |
| <b>Сила</b>  | <b>Подтягива-</b><br><b>ние в висе</b><br><b>Кол-во раз</b>                                     | 16<br>17 |              |              |              | 12<br>14     | 9<br>10      | 4<br>5       |
| <b>Сила</b>  | <b>Подтягива-</b><br><b>ние в висе,</b><br><b>лежа. Кол-во</b><br><b>раз</b>                    | 16<br>17 | 18<br>19     | 12<br>13     | 5<br>5       |              |              |              |
| <b>Сила</b>  | <b>Сгибание и</b><br><b>разгибание</b><br><b>рук в упоре</b><br><b>лежа. Кол-раз</b>            | 16<br>17 | 7<br>7       | 5<br>6       | 2<br>3       | 26<br>28     | 20<br>22     | 14<br>15     |
| <b>Сила</b>  | <b>Поднимание</b><br><b>и опускание</b><br><b>кол-во раз,</b><br><b>лежа на</b><br><b>спине</b> | 16<br>17 | 35<br>40     | 26<br>27     | 20<br>20     | 50<br>50     | 45<br>45     | 37<br>40     |
| <b>Гибкость</b>                                    | <b>Наклон туло-</b><br><b>вища вперед</b><br><b>к прямым но-</b><br><b>гам см.</b>              | 16<br>17 | + 17<br>+ 17 | + 13<br>+ 13 | +10<br>+ 10  | + 13<br>+ 13 | + 9<br>+ 9   | + 6<br>+ 6   |
| <b>Выносли-</b><br><b>вость</b>                    | <b>Бег 6-ти ми-</b><br><b>нут. по глад-</b><br><b>кой дорожке</b>                               | 16<br>17 | 1140<br>1240 | 960<br>1120  | 770<br>1000  | 1530<br>1530 | 1330<br>1330 | 1130<br>1130 |

## **ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ «ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ»**

1. Бег 100 метров (юноши, девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 метров (девушки). 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши, девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши, девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши, девушки)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши, девушки).
9. Удержание теннисного мяча на столе (юноши, девушки).
10. Набивание волейбольного мяча над головой (юноши, девушки).
11. Метание гранаты (юноши).
12. Метание теннисного мяча (девушки).

### Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной медицинской группы

| Вид упражне-<br>ний  | Оценка |                   |       |       |         |       |       |              |       |       |
|--|--------|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|--------------|-------|-------|
|  |        | I курс            |       |       | II курс |       |       | III IV курсы |       |       |
| .  |        | 3                 | 4     | 5     | 3       | 4     | 5     | 3            | 4     | 5     |
| Бег 100м.  | Ю      | 14,8              | 14,3  | 13,8  | 14,5    | 14,0  | 13,6  | 14,3         | 13,9  | 13,3  |
|  | Д      | 17,5              | 17,3  | 16,6  | 17,5    | 17,0  | 16,4  | 17,5         | 17,0  | 16,4  |
| Бег кросс<br>1000м.  | Ю      | 3,40              | 3,30  | 3,20  | 3,30    | 3,20  | 3,15  |              |       |       |
| 500м.  | Д      | 2,10              | 2,05  | 2,00  | 2,05    | 2,00  | 1,50  |              |       |       |
| Бег 3000м.   | Ю      | 14,30             | 13,30 | 13,00 | 14,0    | 13,00 | 12,30 | 14,00        | 13,10 | 12,50 |
| 2000м.   | Д      | 13,30             | 13,00 | 12,30 | 13,00   | 12,30 | 12,00 | 12,50        | 12,00 | 11,40 |
| Бег 5000м.<br>3000м.   | Ю      | Без учета времени |       |       |         |       |       |              |       |       |
|  | Д      |                   |       |       |         |       |       |              |       |       |
| Прыжки в<br>длину с места  | Ю      | 215               | 225   | 235   | 225     | 235   | 240   | 230          | 240   | 245   |
|  | Д      | 155               | 165   | 175   | 165     | 170   | 180   | 165          | 175   | 185   |
| Прыжки в<br>длину с раз-<br>бега                                 | Ю      | 410               | 430   | 450   | 430     | 450   | 470   | 440          | 460   | 480   |
|  | Д      | 300               | 320   | 340   | 320     | 340   | 350   | 320          | 340   | 350   |
| Метание гра-<br>наты 700гр.<br>500гр.                            | Ю      | 30                | 35    | 38    | 35      | 38    | 42    | 40           | 42    | 45    |
|  | Д      | 15                | 18    | 20    | 18      | 22    | 25    | 22           | 25    | 27    |
| Метание мяча   | Ю      | 50                | 55    | 60    | 55      | 60    | 65    | 55           | 60    | 65    |
|  | Д      | 20                | 25    | 30    | 25      | 30    | 35    | 28           | 32    | 37    |
| Подтягивание<br>на перекла-<br>дине или<br>подъем пере-<br>ворот | Ю      | 2                 | 3     | 4     | 4       | 5     | 6     | 5            | 6     | 7     |
| Сгибание раз-<br>гибание рук<br>на брусьях                       | ю      | 8                 | 10    | 12    | 10      | 12    | 14    | 12           | 14    | 16    |

[illegible]