

**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

\_\_\_\_\_ Ф.Б. Нахушева  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена  
09.02.03 – Программирование в компьютерных системах**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Техник-программист**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2019**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 №804, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена Программирования в компьютерных системах.

Составитель: Кудашева И.Р., преподаватель  
Луговой И.Н., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ И.М.Уметова

Согласовано

Научная библиотека КБГУ,  
отдел комплектования \_\_\_\_\_ Губжокова Н.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>23</b>

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

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессиям СПО .

Учебная дисциплина "Физическая культура" в качестве обязательного минимума включает следующие дидактические единицы, объединяющие теоретический, практический и контрольный учебные материалы:

- физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста;
- социально-биологические и гигиенические основы физической культуры;
- физическая культура в обеспечении здорового образа жизни;
- основы физического и спортивного самосовершенствования;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре. Обязательный теоретический раздел Программы излагается студентам в форме лекций в логической последовательности, предусмотренной учебной программой. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщающем виде включает в себя основные понятия и термины; ведущие научные идеи основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.

Практический раздел программы направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практически и раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, которые предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости, показывает соответствующие технико-практические приемы и способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения эффективных результатов по изучаемой методике;

студенты практически воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее совершенствование и закрепление методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения на учебных занятиях под наблюдением преподавателя также во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Средствами практического раздела, направленными на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, являются следующие виды физических упражнений:

- отдельные виды легкой атлетики;
- плавание и гимнастические упражнения;
- отдельные виды спортивных игр;
- упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности;
- физические упражнения оздоровительной направленности (для студентов специального медицинского отделения).

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

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

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач обучающийся должен

**знать:**

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

**уметь:**

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

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы**

##### **дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>168</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	Содержание учебного материала: Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	2	1,2
	Самостоятельная работа: освоение методики, подготовка реферата: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	2	3
Тема 1.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью	Содержание учебного материала: Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики	2	1,2
	Самостоятельная работа: освоение методики, подготовка реферата: «Социально-биологические основы ФК и спорта»	2	3
<b>Раздел 2. Практический Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 50-80м. техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 . Челночный бег 4х9.	4	2
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки. выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	4	3
Тема 2.2. Обучение технике бега	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки),3000м (юноши).		



на средние и длинные дистанции	Практические занятия 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.	6	2
	Самостоятельная работа: пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ.	6	3
Тема 2.3. Кросс 500-1000м.	Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка.		
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа: пробежки. УГГ.	4	3
Тема 2.4. Марш-бросок	Содержание учебного материала: совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Бег в чередовании с ходьбой .	6	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	6	3
Тема 2.5. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	4	2
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). УГГ.	4	3
Тема 2.6. Обучение технике метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	4	2
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	4	3
Тема 2.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; 2000-3000км.; 500-1500м; прыжках в длину; тестирование.	4	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	4	3

Раздел 3. Баскетбол		16	
Тема 3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала: 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.		
	Практические занятия 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	2	2
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.2. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля		
	Практические занятия 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 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- бросок. техника штрафных бросков: от груди, от головы.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники.; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.3. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		
	Практические занятия 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 груди, от головы.	4	2
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска; освоение элементов техники. УГГ.	4	3
Тема 3.4. Техника защиты	Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		
	Практические занятия 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.	2	2

	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 3.5. Техника нападения.	Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	Практические занятия Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.	2	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	Практические занятия судейство учебных игр	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; доклад.	2	3
Тема 3.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>22</b>	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала: 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.		
	Практические занятия 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.	4	2
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	4	3
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала: 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.		
	Практические занятия 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.	4	2

	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	4	3
Тема 4.3. Поддачи мяча	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление. ) Игра по упрощенным правилам.	4	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар. Учебная игра.	2	2
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 4.5. Блокирование. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	Практические занятия 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.	4	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
Тема 4.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		
	Практические занятия Участие в судействе учебных игр.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; доклад.	2	3
Тема 4.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	<b>Всего:</b>	<b>148\74</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Содержание учебного материала: определение понятий «работоспособность», « утомление», «усталость»; простейшие методы оценки физической работоспособности; применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.	2	1,2
	Самостоятельная работа: освоение методики, подготовить реферат: «Основы здорового образа жизни»	2	3
Тема 1.2. Методика корректирующей гимнастики для глаз	Содержание учебного материала: причины ухудшения зрения; методика самомассажа глаз; задачи и содержание корректирующей гимнастики для глаз; методика корректирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности	2	1,2
	Самостоятельная работа: освоение методики, подготовить реферат «Профессионально-прикладная физическая подготовка».	2	3
<b>Раздел 2. Практический Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 20, 30,60,100.		
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки. выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	2	3
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала: Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500,1000,2000д,3000ю.		
	Практические занятия Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000. Преодоление препятствий. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.	2	2

	Самостоятельная работа: пробежки, составление комплекса СПУ- прыгуна.	2	3
Тема 2.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала: Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	4	3
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	2	3
Тема 2.5. Технике метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, . Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.	2	2
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой. УГГ.	2	3
Тема 2.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; 2000-3000км.; марш-броске; прыжках в длину.	2	2
	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	2	3
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений.	Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры.		
	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	2	2
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ. Подготовить СПУ- баскетболиста.	2	3
Тема 3.2. Совершенствование техники ведения и	Содержание учебного материала: 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		

передачи мяча.	мяча)		
	<p>Практические занятия</p> <p>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.</p>	2	2
	Самостоятельная работа: передачи мяча в усложненных условиях; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 3.3. Техника бросков.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>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.</p>	2	2
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска. выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 3.4. Техника защиты.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>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</p>	2	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.5. Техника нападения.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>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.</p>	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.	2	3

Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	Практические занятия Судейство учебных игр.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
Тема 3.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>24</b>	
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: 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.		
	Практические занятия Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передач над собой . Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.	4	2
	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	4	3
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим падением. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	4	2
	Самостоятельная работа: работа на техникой приема и передачи. УГГ.	4	3
Тема 4.3. Подачи.	Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног); Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Практические занятия                   Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом.	2	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 4.4. Нападающий удар.	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра.		



Тактика игры в нападении	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Техника нападающего удара. Тактика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу .Учебная игра.	4	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
Тема 4.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	Практические занятия Специальные и подводящие упражнений группового блокирования. Техника 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.	4	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
Тема 4.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		
	Практические занятия Участие в судействе учебных игр.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
Тема 4.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	4	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	4	3
	<b>Всего:</b>	<b>112\56</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>			
Тема 1.1. Основы методики самомассажа.	Содержание учебного материала: Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии на организм; механизмы физиологического действия массажа.	2	1,2
	Самостоятельная работа: освоение методики, подготовка реферата: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».	2	3
Тема 1.2. Методика проведения	Содержание учебного материала:	2	1,2

производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	Значение производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Физкультурные минутки. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.		
	Самостоятельная работа: освоение методики, подготовить реферат: «Профилактические, реабилитационные восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом»,	2	3
<b>Раздел 2. Практический Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного занятия: Техника безопасности; совершенствование техники низкого старта; бег по дистанции. Челночный бег 10х10.		
	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки.	2	3
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала: Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 2000м (девушки),3000м (ю)		
	Практические занятия Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000. Преодоление препятствий. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.	4	2
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки.	4	3
Тема 2.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	Самостоятельная работа: пробежки. УГГ.	4	3
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Техника отталкивания, полет, приземление.		
	Практические занятия Совершенствование техники отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	2
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног).	2	3
Тема 2.5. Совершенствование	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании. Метание на дальность.		

техники метания гранаты	Практические занятия Метание гранаты на дальность с разбега.	2	2
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой	2	3
Тема 2.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; марш-броске; прыжках в длину; тестирование.	2	2
	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	2	3
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>18</b>	
Тема 3.1. Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.		
	Практические занятия Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.	3	2
	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ	3	3
Тема 3.2. Подачи.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения подач избранным способом (стойка, работа рук и ног); выполнение подач по зонам.		
	Практические занятия Совершенствование техники подачи избранным способом. Подачи на точность по зонам.	3	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	3	3
Тема 3.3. Совершенствование тактика и техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: 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.		
	Практические занятия 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.	6	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	6	3
Тема 3.4. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала: правила соревнований; участвовать в судействе учебных игр; ведение протоколов.		
	Практические занятия Участие в судействе учебных игр.	4	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	4	3
Тема 3.5 Контрольные занятия	Дифференцированный зачет: набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3

		<b>Всего:</b>	<b>76\38</b>	
<b>Итого: максимальная учебная нагрузка                    336 ч.</b>				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

**Оборудование:** гимнастические снаряды (гимнастические маты, скамейки, скакалки, конь, козел, брусья, перекладина), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики

(теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий.

##### Основная литература:

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. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007.  
Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
6. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.
7. Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие /. — М.: издательский центр «Академия», 2001. — 520 с. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

##### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
6. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента — М., Альфа-М .2003 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
7. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

##### 8. 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: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"). Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя (уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы в период обучения) и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
<b>Знать:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
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	индивидуальные задания  индивидуальные задания  индивидуальные задания

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.

**ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ( на  
базе 9 - 11 классов)**

			Высок.	Средн.	Низк.		Высок.	Сред.	Низк.	
Быст-	Бег на 30 м с выест, в сек	16	5.1	5.5	6.1		4.6	5.0	5.5	
		17	5.0	5.5	6.1		4.5	4.8	5.2	
Ловк- ть	бег челночный" 4х9 м в сек	16	10.4	10.8	11.1		9.6	.9	10.2	
		17	10.4	10.8	11.3		9.5	9.7	9.9	
Ловк -	бег челночный" 10х10 м в сек	16	32	34	37		28	30	32	
		17	31	33	35		27	28	30	
Ловк- ть	Выпрыгивание вверх с места, толч. двух. См	16	44	42	40		59	54	47	
		17	42	40	38		61	55	48	
Быстр.	Прыжок в длину с места, толч. двух. см	16	200	268	142		231	200	178	
		17	205	172	150		245	210	185	
Сила	Подтягивание в весе Кол-во раз	16					12	9	4	
		17					14	10	5	
Сила	Подтягивание в весе, лежа. Кол- во раз	16	18	12	5					
		17	19	13	5					
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кол- раз	16	7	5	2		26	20	14	
		17	7	6	3		28	22	15	
Сила	Поднимание и опускание кол-во раз, лежа на спине	16	35	26	20		50	45	37	
		17	40	27	20		50	45	40	
Гибк- ТЬ	Наклон туловища вперед к прямым ногам см.	16	+ 17	+ 13	+10		+ 13	+ 9	+ 6	
		17	+ 17	+ 13	+ 10		+ 13	+ 9	+ 6	
Выносл	Бег 6-ти минут. по гладкой дорожке	16	1140	960	770		1530	1330	1130	
		17	1240	1120	1000		1530	1330	1130	



**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 упражнений	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 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. 3000м.	Ю д	Без учета времени								
Прыжки в длину с места	Ю Д	215 155	225 165	235 175	225 165	235 170	240 180	230 165	240 175	245 185
Прыжки в длину с разбега	Ю д	410 300	430 320	450 340	430 320	450 340	470 350	440 320	460 340	480 350
Метание гранаты 700гр. 500гр.	Ю д	30 15	35 18	38 20	35 18	38 22	42 25	40 22	42 25	45 27
Метание мяча	Ю д	50 20	55 25	60 30	55 25	60 30	65 35	55 28	60 32	65 37
Подтягивание на перекладине или подъем переворот	ю	2	3	4	4	5	6	5	6	7
Сгибание разгибание рук на брусьях	ю	8	10	12	10	12	14	12	14	16

[illegible]