

**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 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Среднее профессиональное образование

**Квалификация выпускника
Техник по компьютерным системам**

Очная форма обучения

Нальчик, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основании федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности, 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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

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

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

Протокол ЦК № 1 от 31.08.2022 г.

Председатель ЦК



Уметова И.М.

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 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.04 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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы (базовый уровень)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины 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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося и консультации	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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
Раздел 1. Теоретический	1 семестр	2	
Тема 1.1. (1сем) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала: Сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности	2	1
	Самостоятельная работа: подготовить реферат.	2	3
Раздел 2. Практический Легкая атлетика		14	
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 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,	2	2

	приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств		
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). УГГ.	2	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. 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.	2	2
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	2	3
	выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; 500-1000м; прыжках в длину; силовая подготовка. Рубежный контроль 1	1	2
		1	
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	2	3
Раздел 3. Баскетбол		14	
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	2	2

	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		
	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.	2	2
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска; освоение элементов техники. УГГ.	2	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
	броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте. Рубежный контроль 2 (1сем)	1 1	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
Раздел 4. Волейбол	2 семестр	18	
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.	3	2
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	3	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.	3	2
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	3	3
Тема 4.3. Поддачи мяча	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой поддачи, верхней прямой поддачи (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: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	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.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	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
	набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи. Рубежный контроль ¹ (2сем)	1	2
		1	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Раздел 5 .		2	
Тема 5.1. (2 сем) Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала: Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система; анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность; физическое развитие человека.	2	1
	Самостоятельная работа: подготовить доклад.	2	3
Раздел 6 . Методико-практический		4	
Тема 6.1. 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	2	3
Тема 6.2 . Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и	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

тренировочной направленностью	Самостоятельная работа: освоение методики	2	3
Раздел 7. Легкая атлетика		12	
Тема 7.1. Технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60 с высокого и низкого старта Бег около соревновательной интенсивности Челночный бег 4х9.	2	2
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки. выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	2	3
Тема 7.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки),3000м (юноши).		
	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.	2	2
	Самостоятельная работа: пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ.	2	3
Тема 7.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала: совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Бег в чередовании с ходьбой .	2	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	2	3
Тема 7.4. 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	2	2
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). УГГ.	2	3

Тема 7.5. 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.	2	2
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	2	3
	выполнение контрольного норматива в беге на 2000-3000км.; челночный бег, силовая подготовка. Рубежный контроль 2	1	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	1	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	3
		2	2
	Всего:	140\70	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Практический Легкая атлетика	1 семестр	12	
Тема 1.1. 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 1.2. 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. Развитие специальной и общей выносливости.	2	3
Тема 1.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала: Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	2	3
Тема 1.4. 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. Прыжковые упражнения	2	3
Тема 1.5. 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
	выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину, силовой подготовки.	1	2
	Рубежный контроль 1	1	
	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	2	3

Раздел 2. Теоретический			
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала: понятие «здоровье», его содержание и критерии; функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности; влияние образа жизни на здоровье; влияние условий окружающей среды на здоровье.	2	1
	Самостоятельная работа: подготовить реферат на заданную тему..	2	3
Раздел 3. Баскетбол.		8	
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	1	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.	1	3
Тема 3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	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 мяча)		
	Практические занятия 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.	1	2
	Самостоятельная работа: передачи мяча в усложненных условиях; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	1	3
Тема 3.3. Техника бросков.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.		

	Практические занятия 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.	1	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.	1	3
Тема 3.4. Техника защиты.	Содержание учебного материала: Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		
	Практические занятия 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	1	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	1	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 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.	1	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.	1	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.	1	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры	1	
	броски; зачетные упражнения; владение мячом на месте. Рубежный контроль 2	1 1	2

	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	2
2 семестр		2	
		2	1
	Самостоятельная работа: подготовить доклад на заданную тему.	2	3
Раздел 1. Методико-практический		4	
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	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	2	3
Раздел 2. Волейбол.	2 семестр	22	
Тема 2.1. 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 передачей 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 2.2.	Содержание учебного материала:		

Прием и передача мяча снизу	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
	верхняя передача в парах; нижняя передача в парах; силовая подготовка. Рубежный контроль 1	1 1	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 2.3. 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.	4	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
Тема 2.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра.		
	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.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.5. 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	2	2

	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.		
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 2.6. 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
	передача в/б мяча попеременно сверху, снизу над собой; подачи; челночный бег 10x10м. Рубежный контроль 2	1 1	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
	Всего:	104/52	

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
Раздел 1. Методико-практический 1 семестр		2	
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. Ознакомление с темой «Профилактические,	2	3

	реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом».		
Раздел 2. Практический Легкая атлетика		10	
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 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 2.3. 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.	2	2
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки.	2	3
Тема 2.4. Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании. Метание на дальность.		
	Практические занятия	2	2

	Метание гранаты на дальность с разбега.		
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой	2	3
	выполнение контрольного норматива в беге на 2000-3000м; 100м., силовая подготовка, прыжки в длину.	1	2
	Рубежный контроль 1	1	
	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	2	3
Раздел 3. Баскетбол		12	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.		
	Практические занятия Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	5	2
	Самостоятельная работа: Совершенствование технических приемов. УГГ.	5	3
Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала: Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Передачи ч/з центрального. Игровые комбинации. Учебные игры.	5	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	5	3
	броски, зачетные упражнения; владение мячом на месте.	1	
	Рубежный контроль 2	1	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	2
Раздел 4. Методико-	2 семестр	2	

практический			
Тема 4.1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	Содержание учебного материала: Значение производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Физкультурные минутки. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.	2	1,2
	Самостоятельная работа: освоение методики. Ознакомление с темой «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».	2	3
Раздел 5. Волейбол.		16	
Тема 5.1. 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.	4	2
	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ. Изучение темы «Профилактические, реабилитационные восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом»,	4	3
Тема 5.2. 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.	2	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
	передачи сверху, снизу попеременно у стены; верхняя передача в парах; нижняя передачи в парах ч/з сетку. Рубежный контроль 1	1 1	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 5.3. 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	4	2

	мяча, разыгрывание в три касания, подача в зону, нападающий удар, блокирование одиночное и групповое). Игровые комбинации. Учебные игры.		
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
Тема 5.4. 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.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
	подачи; передачи в 3х за голову; челночный бег 10х10м. Рубежный контроль 2	1 1	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	2
	Всего:	92\46	
Итого: максимальная учебная нагрузка		336ч.	

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 помещения, объектов физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Имеются в наличии оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Открытая спортивная площадка:

- брусек отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются имеющиеся в КБГУ:

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.

Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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: библиотека КБГУ (CD)
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: библиотека КБГУ (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: библиотека КБГУ (CD)

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ

(CD)

2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента –М., Альфа-М .2003 Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
8. Приложение №1 «Методические рекомендации по проведению практических занятий и самостоятельной подготовки студентов »

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
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 обучающимися 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"). Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, оценка техники выполнения двигательных действий . Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты, рубежный контроль
Знать:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная

человека;	работа, зачеты, практические задания по работе с информацией, рубежный контроль, защита докладов, рефератов,
основы здорового образа жизни.	оценка подготовленных студентом материалов с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

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

			Высо к.	Сред н.	Низк .		Высо к.	Сред.	Низк.	
Быст	Бег на 30 м с выст, в сек	16 17	5.1 5.0	5.5 5.5	6.1 6.1		4.6 4.5	5.0 4.8	5.5 5.2	
Ловк- ть	бег челночный" 4x9 м в сек	16 17	10.4 10.4	10.8 10.8	11.1 11.3		9.6 9.5	9.9 9.7	10.2 9.9	
Ловк	бег челночный" 10x10 м в сек	16 17	32 31	34 33	37 35		28 27	30 28	32 30	
Ловк- ть	Выпрыгивание вверх с места, толч. двух. см	16 17	44 42	42 40	40 38		59 61	54 55	47 48	
Быстр	Прыжок в длину с места, толч. двух. см	16 17	200 205	268 172	142 150		231 245	200 210	178 185	
Сила	Подтягивание в висе Кол-во раз	16 17					12 14	9 10	4 5	
Сил а	Подтягивание в висе, лежа. Кол-во раз	16 17	18 19	12 13	5 5					
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кол-раз	16 17	7 7	5 6	2 3		26 28	20 22	14 15	
Сила	Поднимание и опускание кол-во раз, лежа на спине	16 17	35 40	26 27	20 20		50 50	45 45	37 40	
Гибк- ость	Наклон туловища вперед к прямым ногам см.	16 17	+ 17 + 17	+ 13 + 13	+10 + 10		+ 13 + 13	+ 9 + 9	+ 6 + 6	
Вынос	Бег 6-ти минут. по гладкой дорожке	16 17	1140 1240	960 1120	770 1000		1530 1530	1330 1330	1130 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 (ю, д).
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).

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.

**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	Без учета времени								
	д									
Прыжки в 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 длину с разбега	Ю	410	430	450	430	450	470	440	460	480
	д	300	320	340	320	340	350	320	340	350
Метание гранаты 700гр. 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 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]

