

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ОБНИНСКИЙ ИНСТИТУТ АТОМНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ
-филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)

ТЕХНИКУМ ИАТЭ НИЯУ МИФИ

УТВЕРЖДАЮ
И.о. Зам. директора, начальник УМУ
ИАТЭ НИЯУ МИФИ
_____ Ткаченко М.Г.
« » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название дисциплины

по специальности среднего профессионального образования

14.02.02 «Радиационная безопасность»

код, наименование специальности

уровень образования среднее профессиональное

Форма обучения

очная

Обнинск, 2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по 14.02.02 «Радиационная безопасность».

Программу составил:

Преподаватель Техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ Фатов Николай Иванович

Программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических дисциплин и физвоспитания
Протокол №1 от «26» августа 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании Методического Совета Техникума
Протокол №1 от « » августа 2020 г.

Председатель ПЦК
_____ О.А. Ростовцева
« 26» августа 2020 г.

Председатель Методического Совета
Техникума
_____ В.А. Хайрова
« 28 » августа 2020 г.

Составитель программы
_____ (Н.И. Фатов)
«26» августа 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	Ошибка! Закладка не определена.
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка
! Закладка не определена.	
8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (далее программа) – является частью программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 14.02.02 «Радиационная безопасность»

код, наименование специальности

и соответствующих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9.

указываются профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС по специальностям

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен:

уметь:

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

знать:

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

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины по программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО для I курса:

всего – 176 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 59 часов;

учебной и производственной (по профилю специальности) практики – _____ часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность
ОК 6	Работает в коллективе и команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

Наименование результатов обучения приводится в соответствии с текстом вышеназванного ФГОС СПО.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план дисциплины I курс

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов дисциплины *	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6	7
ОК 2, 3, 6, 9	Теория	6	6			
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 1. Легкая атлетика	59	39			20
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 2. Баскетбол	28	18			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	10	8			2
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 4. Волейбол	36	20			16
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 5. Мини-футбол	37	26			11
	Всего:	176	117			59

3.2. Содержание обучения по дисциплине I курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Вводное занятие	Содержание учебного материала	2	1
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре в игровом зале, тренажерном зале и на занятиях на стадионе	2	1
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Обучение технике высокого старта, низкого старта, стартового разгона, финиширования Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 2	1
Тема 1.2. Обучение специальным беговым упражнениям	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Самостоятельная работа Техника бега на короткие дистанции	2 2	1
Тема 1.3. Развитие быстроты	Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков. Метод повторного упражнения Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 2	1
Тема 1.4. Совершенствование прыжков двумя ногами с места	Развитие быстроты. Интервальный метод тренировки Самостоятельная работа Прыжковые упражнения	2 2	1
Тема 1.5. Эстафетный бег	Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафета 4*100 метров Самостоятельная работа Пробегание отрезков, метод повторных упражнений	2 1	1
Тема 1.6. Развитие выносливости	Равномерный бег 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Пробегание дистанции в равномерном беге	2 1	1
Тема 1.7 Развитие скоростной выносливости	Развитие скоростной выносливости интервальным методом Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах	2 1	
Тема 1.8. Контрольные занятия	Бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с места Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине и брусьях	2 1	1
Тема 1.9. Контрольные занятия	Бег на время девушки 2 км, юноши 3 км Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине и брусьях	2	1
Раздел 2. Баскетбол		18	
Тема 2.1. Правила	Инструктаж по технике безопасности на	2	1

игры в баскетбол	занятиях по баскетболу. Обучение ведению баскетбольного мяча индивидуально и в парах Самостоятельная работа Совершенствование владения мячом	1	
Тема 2.2. Обучение комбинированным действиям: ведение, передача, ловля мяча. Броски мяча в корзину с места, в движении	Ведение мяча с изменением направления, передача мяча. Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину в прыжке Самостоятельная работа Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину в прыжке	2 2	1
Тема 2.3. Обучение броску мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке	Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке Самостоятельная работа Броски мяча со средних дистанций в кольцо	2 2	1
Тема 2.4. Выполнение приемов выбивания и вырывания мяча	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким, низким отскоком, с изменением направления скорости движения	2 1	1
Тема 2.5. Тактика нападения. Тактика защиты	Игровые действия: 2 нападающих + 1 защитник; и 3 нападающих плюс 3 защитника Самостоятельная работа Штрафной бросок. Двусторонняя игра с применениями основных элементов техники игры	2 1	1
Тема 2.6. Совершенствование техники приемов владения мячом	Ведение мяча, передача мяча, вырывание, выбивание мяча, броски мяча со средних дистанций в кольцо, мяча с трех очковой зоной Самостоятельная работа Совершенствование техники броска мяча в корзину с разных дистанций	2 1	1
Тема 2.7. Тактика нападения. Тактика защиты	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2 1	1
Тема 2.8. Контрольные занятия	Штрафной бросок в кольцо Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2 1	1
Тема 2.9. Контрольное занятие	Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке	2	1
Раздел 3. Тренажерный зал		8	
Тема 3.1. Обучение учащихся методу круговой тренировки	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самостоятельная работа Выполнение упражнений на снарядах: высокая перекладина, гимнастические брусья	2	1
Тема 3.2. Обучение правильному выполнению упражнений на	Метод круговой тренировки. Упражнения для развития гибкости Самостоятельная работа Выполнение упражнений на снарядах: высокая	2 1	1

тренажерах	перекладина, гимнастические брусья		
Тема 3.3. Контрольное занятие	Подтягивание вися на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа Самостоятельная работа Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	2 1	1
Итоговое занятие		2	
Семестр II		69	
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		2	
Раздел 4. Волейбол		20	
Тема 4.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойки перемещения волейболистов	Обучение приему мяча двумя руками сверху, снизу Самостоятельная работа Прием мяча двумя руками сверху и снизу над собой	2 2	1
Тема 4.2. Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах	Передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача Самостоятельная работа Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху и снизу	2 2	1
Тема 4.3. Совершенствование верхней прямой подачи	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам Самостоятельная работа Выполнение верхней прямой подачи	2 2	1
Тема 4.4. Подача мяча по зонам	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча Самостоятельная работа Совершенствование верхней прямой подачи мяча	2 2	1
Тема 4.5. Обучение техники нападающего удара и блокирования	Выполнение нападающего удара через сетку в парах и тройках. Блокирование нападающего удара Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1
Тема 4.6. Совершенствование техники нападающего удара и	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1

блокирования			
Тема 4.7. Учебная игра по правилам волейбола	Применение тактических действий в нападении и в защите Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1
Тема 4.8. Совершенствование тактических действий в нападении и защите	Двухсторонняя игра с игра с применением основных элементов техники Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	
Тема 4.9. Применение тактических действий в нападении и защите	Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	
Тема 4.10. Контрольное занятие	Игра двумя руками в парах через сетку снизу и сверху. Подача мяча через сетку	2	1
Раздел 5. Мини-футбол		26	
Тема 5.1. Техника безопасности игры в мини-футбол	Обучение ведению мяча по прямой с изменением направления. Обучение удару по мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча подошвой Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.2. Совершенствование владения мячом	Ведения мяча с обводкой стоек с изменением направления движения. Ведение мяча в парах. Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	
Тема 5.3. Обучение удару по мячу внутренней частью подъема с места по воротам	Ведение мяча с изменением направления, дары по мячу внутренней частью стопы, остановка мяча подошвой Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.4. Совершенствование владения мячом	Игра в «квадрат» 4+1 в два касания и одно. Игра головой в паре Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.5. Выполнение ударов головой на месте, в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью	Совершенствование ударов по воротам после ведения мяча Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.6. Совершенствование владения мячом	Игра в «квадрат» 4+1; 4+2; 5+2. Совершенствование ударов по воротам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.7. Выполнение упражнения с отбором мяча обманным движением	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой ногой, грудью Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.8. Выполнение упражнений с передачей мяча	Выполнение ОРУ с отягощениями, передача мяча в парах, тройках на месте и в движении Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1

Тема 5.9. Техника игры вратаря.	Удары по воротам с места, после ведения мяча. Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.10. Применение тактических действий в нападении и защите	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.11. Применение тактических действий в нападении и защите	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
Тема 5.12. Контрольное занятие	Передача мяча в парах в одно касание в ограниченной площадке. Удары мячом по цели	2	1
Тема 5.13. Контрольное занятие	Учебная игра	2	1
Раздел 6. Лёгкая атлетика		21	
Тема 6.1. Развитие общей выносливости	Медленный бег, 2 км О.Р.У., спец. беговые упражнения легкоатлета. Самостоятельная работа Бег 2-3 км, О.Р.У.	2 1	1
Тема 6.2. Развитие быстроты	Пробегание отрезков на время методом повторных упражнений. Специальные прыжковые и беговые упражнения л/а Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 1	1
Тема 6.3. Эстафетный бег 4*100; 4*400	Выполнение специальных упражнений легкоатлета. Выполнение упражнений на высокой перекладине и высоких брусках Самостоятельная работа Развитие быстроты методом повторных упражнений	2 1	1
Тема 6.4. Развитие специальной выносливости	Пробегание отрезков средней интенсивности. Упражнения на снарядах: параллельные брусья и перекладина. Специальные прыжковые упражнения Самостоятельная работа Развитие общей выносливости	2 1	1
Тема 6.5. Совершенствование прыжков в длину	Выполнение специальных прыжковых упражнений легкоатлета. Развитие быстроты Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития прыгучести	2 1	1
Тема 6.6. Развитие специальной выносливости	Пробегание отрезков в среднем темпе. Специальные беговые и прыжковые упражнения Самостоятельная работа Развитие выносливости	2 1	1
Тема 6.7. Развитие быстроты	Пробегание отрезков на время. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Подтягивание из виса на высокой перекладине Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 1	1
Тема 6.8.	Выполнение специальных прыжковых	2	1

Совершенствование прыжков в длину	упражнений. Прыжки в длину Самостоятельная работа Развитие прыгучести	1	
Тема 6.9. Контрольное занятие	Бег 100 метров. Прыжок в длину с места	2	1
Тема 6.10. Контрольное занятие	Бег 2 км девушки, 3 км юноши	2	1
Тема 6.11. Итоговое занятие		1	
Всего		117	

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины по программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО:

всего – 132 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 132 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 68 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 64 часов;

учебной и производственной (по профилю специальности) практики – _____ часов.

3.3. Тематический план дисциплины II курса

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов дисциплины *	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6	7
ОК 2, 3, 6, 9	Теория	4	4			
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 1. Легкая атлетика	24	12			12
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 2. Баскетбол	32	16			16
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Мини-футбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 4. Волейбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 5. Атлетическая гимнастика	32	16			16
	Всего:	132	68			64

3.4. Содержание обучения по дисциплине II курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре в игровом зале, тренажерном зале и на занятиях на стадионе	4	1
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие быстроты Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, ОРУ	3 4	1
Тема 1.2. Развитие быстроты	Выполнение специальных беговых упражнений легкоатлета. Пробегание отрезков методом повторного упражнения. Эстафетный бег 4*100м Самостоятельная работа Равномерный бег 2 км, ускорение 6*50м	2 4	1
Тема 1.3. Развитие выносливости	Равномерный бег девушки 2 км, юноши 3 км. Бег по прямой с различной скоростью Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых качеств	2 4	1
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	Техника разбега, отталкивания, полет, приземление. Прыжки с места в длину Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, ОРУ	3 4	1
Тема 1.5. Прием контрольных нормативов	Бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, бег на результат 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Ускорение 100м*6, ОРУ	2	1
Раздел 2. Баскетбол		16	
Тема 2.1. Совершенствование техники: ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо с места, в движении, в прыжке	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча с места, в движении. Штрафной бросок Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.2.	Перехват мяча; приемы, применяемые против	4	1

Выполнение приемов выбивания, вырывания мяча и совершенствование техники броска мяча в кольцо	броска, накрывание. Штрафной бросок. Броски мяча в прыжке, в движении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4	
Тема 2.3. Совершенствование: бросок мяча в кольцо с трехочковой линии. Тактика нападения и защиты	Тактические действия игроков в нападении и защите. Учебная игра баскетбол по правилам игры. Броски мяча в кольцо трехочковой линии Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	
Тема 2.4. Двусторонняя игра баскетбол	Учебная игра по правилам баскетбола с применением тактических действий в защите и нападении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Тема 2.5. Прием контрольных нормативов	Челночный бег 3*10м. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо в прыжке, после ведения Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Итоговое занятие		1	
Раздел 3. Мини-футбол		10	
Тема 3.1. Совершенствование: ведение мяча, удары внутренней частью стопы, внутренней частью подъема	Ведение мяча по прямой с обводкой стоя. Удары по мячу внутренней частью стопы в парах, тройках, в кругу. Удары внутренней частью подъема по воротам. Игра головой. Остановка мяча ногой, грудью Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 3.2. Совершенствование: отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря	Ведение мяча с обводкой стоя с различной скоростью. Выполнение упражнений: отбор мяча у соперника, выполнение обманных движений. Тактические действия в защите, нападении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 3.3. Прием контрольных нормативов	Удары по мячу внутренней стороной стопы в паре на ограниченной площадке. Удар по воротам после обводки стоек. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 4. Волейбол		10	
Тема 4.1. Стойка волейболиста, перемещение. Обучение приему мяча двумя руками сверху, снизу	Инструктаж техники безопасности игры в волейбол. Стойка, перемещение волейболиста. Прием мяча двумя руками сверху, снизу, над собой в парах. Прямая подача сверху, снизу Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Тема 4.2. Совершенствование: прямая подача сверху, снизу. Прием мяча снизу, сверху. Нападающий удар,	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Нападающий удар, блокирование. Правила игры в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	3 3	1

блокирование			
Тема 4.3. Совершенствование прямой подачи сверху, нападающий удар, блокирование	Прямая подача сверху, снизу, нападающий удар, блокирование. Игра в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	3 3	1
Тема 4.4. Прием контрольных нормативов	Выполнение прямой подачи сверху, снизу. Прием мяча сверху, снизу Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		16	
Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	Выполнение строевых упражнений на месте, в движении. Составление и выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ	4 4	1
Тема 5.2. Упражнения на снарядах (высокая низкая перекладина, параллельные брусья) для развития иловых качеств	Выполнение упражнений на снарядах: подтягивание из вися на высокой перекладине юноши, подтягивание на высокой перекладине из положения лежа девушки, поднимание прямых ног в вися до перекладины. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, ходьба на руках в упоре. Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, упражнения на высокой перекладине и параллельных брусьях	4 4	1
Тема 6.1. Развитие силовой выносливости	Инструктаж техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки на тренажерах. Выполнение упражнений для развития гибкости. Пряжки через скакалку двумя ногами Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	4 4	1
Тема 6.2. Прием контрольных нормативов	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены. Приседания на одной ноге с опорой. Подтягивание из вися на высокой (юноши) низкой (девушки) перекладине. Из вися поднимание прямых ног до касания перекладины. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях Прыжки через скакалку двумя ногами Самостоятельная работа 3-5п.*12-15раз. Упражнения на гибкость	4 4	1
Всего		68	

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины по программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО:

всего – 140 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 140 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 68 часов;

учебной и производственной (по профилю специальности) практики – _____ часов.

3.5. Тематический план дисциплины III курс

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов дисциплины *	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6	7
ОК 2, 3, 6, 9	Теория	4	4			
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 1.					
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 2. Легкая атлетика	24	12			12
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Баскетбол	32	16			16
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 4. Мини-футбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 5. Волейбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 6. Гимнастика спортивных снарядов	16	8			8
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 7. Атлетическая гимнастика на тренажерах	24	12			12
	Всего:	140	72			68

3.6. Содержание обучения по дисциплине III курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста 2			
Раздел 2. Легкая атлетика			
		12	
Тема 2.1. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон, финиширование	Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Пробегание коротких отрезков. Финиширование. Самостоятельная работа. Посещение спортивных секций	2	1
Тема 2.2. Развитие быстроты, прыгучести	Пробегание отрезков методом повторного упражнения. Специальные беговые, прыжковые упражнения, многоскоки. Эстафетный бег	2	1
		4	1

	4*100м Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4	
Тема 2.3. Развитие выносливости	Равномерный бег 3-2км, многоскоки, прыжковые упражнения. Прыжки двумя ногами с места, прыжки в длину с разбега Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.4. Прием контрольных нормативов	Бег 100 метров на время. Прыжок двумя ногами с места, , бег на результат 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 3. Баскетбол		16	
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	Ведение мяча с обводкой стоек. Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо в движении, в прыжке. Игра в стритбол. Штрафной бросок Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 3.2. Тактические действия в защите и нападении	Игровые действия: 3 нападающих 2 защитника. Броски мяча с 3-х очковой зоны, со средней дистанции. Прием техники защита-перехват. Приемы, применяемые против броска. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
Тема 3.3. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в защите, нападении	Двухсторонняя игра 5*5с применением тактических действий. Броски мяча в кольцо с 3- х очковой зоны, средней дистанции. Штрафной бросок. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	
Тема 3.4. Контрольное занятие	Выполнение штрафного броска. Броски мяча в движении, в прыжке. Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 4. Мини-футбол		10	
Тема 4.1. Совершенствование: удара мяча средней частью подъема стопы, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью	Выполнение ударных упражнений по летающему мячу средней частью подъема, внутренней частью подъема. Игра головой на месте в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам, цели. Игра в квадрате. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 4.2. Совершенствование: игровых действий в нападении, защите	Двухсторонняя игра с применением элементов отбора мяча, обманных действий. Тактические действия в нападении, защите Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 4.3. Прием контрольных нормативов	Двухсторонняя игра с применением тактических действий в нападении, защите. Обводка стоек с ударом по воротам Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1

Раздел 5. Волейбол		10	
Тема 5.1. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Прямая подача сверху, снизу. Подача мяча в зоны	Выполнение передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Прием снизу с подачи. Игра натри паса. Подача мяча. Нападающий удар Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 5.2. Двухсторонняя игра с применением элементов техники нападения, защиты	Выполнение элементов техники приема мяча при подаче. Подача в зоны площадки, нападающий удар, блокирование Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 5.3. Контрольное занятие	Выполнение прямой подачи сверху, снизу. Прием мяча двумя, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 6. Гимнастика спортивных снарядов		8	
Тема 6.1. Развитие силовых качеств на гимнастических снарядах	Выполнение упражнений на высокой перекладине в висе, подтягивании, поднимании прямых ног касания перекладин. Выход слой на одну руку. На параллельных брусьях: ходьба на руках, махи на руках, отжимание в упоре на руках. Ходьба на руках, шаги на руках, отжимание в упоре на руках. Девушки подтягивание из положения лежа на низкой перекладине Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ	6 4	1
Тема 6.2. Прием контрольных нормативов	Выполнение подъема прямых ног до касания перекладины. Подтягивание из вися на высокой (юноши) низкой (девушки) перекладине. Отжимание от параллельных брусьев в упоре лежа Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, упражнения на высокой перекладине и параллельных брусьях	2 4	1
Раздел 7. Атлетическая гимнастика на тренажерах		12	
Тема 7.1. Развитие силовой выносливости	Выполнение упражнений на тренажерах на все основные группы мышц методом круговой тренировки Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	6 6	1
Тема 7.2. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости	Выполнение упражнений на тренажерах на все основные группы мышц методом круговой тренировки. Упражнение на гибкость Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	4 4	
Тема 7.3. Прием контрольных нормативов	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на одной ноге с упором о стену Самостоятельная работа 3-5п.*12-15раз. Упражнения на гибкость	2 2	1
Всего		72	

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины по программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО:

всего – 76 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 76 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 38 часов;

учебной и производственной (по профилю специальности) практики – _____ часов.

3.7. Тематический план дисциплины IV курс

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов дисциплины *	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6	7
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 1. Легкая атлетика	24	12			12
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 2. Баскетбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Волейбол (девушки)	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Мини-футбол (юноши)	20	10			10
	Всего:	64	32			32

3.8. Содержание обучения по дисциплине IV курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Инструктаж по техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Развитие быстроты методом повторных упражнений. Самостоятельная работа Пробегание отрезков на скорость 50м*6раз, 100м*4раза	4 4	1
Тема 1.2.	Развитие выносливости методом равномерных	4	1

Развитие специальной выносливости	упражнений. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, параллельных брусьях, упражнений на перекладине. Пряжковые упражнения с места, с разбега в длину Самостоятельная работа Равномерный бег до 5км ОРУ	4	
Тема 1.3. Выполнение контрольного норматива	Бег 100 метров на время. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный бег 3-2км, многоскоки, прыжковые упражнения. Прыжки двумя ногами с места, прыжки в длину с разбега Самостоятельная работа Равномерный бег до 3км ОРУ	2 2	1
Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива	Бег на время 2 км девушки, 3 км юноши. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (параллельные брусья, высокая перекладина) Самостоятельная работа Равномерный бег до 3км ОРУ Ускорение 50м*6раз, 100м*4раза	2 2	1
Раздел 2. Баскетбол		10	
Тема 2.1. Совершенствование техники владения мячом	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Выполнение упражнений ведение мяча с обводкой, передача мяча на месте в движении. Вырывание, выбивание мяча. Броски мяча в кольцо с разных дистанций. Штрафной бросок Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.2. Тактические действия в защите и нападении	Двухсторонняя игра. Броски мяча с 3-х очковой зоны. Самостоятельная работа Ведение мяча., броски мяча в кольцо с различных дистанций. Учебная игра	4 4	1
Тема 2.3. Выполнение контрольных нормативов	Бросок со штрафной линии. Бросок мяча с 2-х шагов в прыжке. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа Учебная игра в баскетбол	2 2	
Раздел 3. Волейбол (девушки)		10	
Тема 3.1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу, в парах, через сетку. Прямая подача сверху, снизу.	Выполнение упражнений прием мяча снизу, сверху. Передача мяча через себя. Нападающий удар. Подача мяча через сетку по зонам Самостоятельная работа Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу	4 4	
Тема 3.2. Совершенствование техники игры с применением тактических действий. Нападающий удар	Выполнение подачи мяча по законам. Нападающий удар. Прием мяча снизу и сверху с нападением. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа Совершенствование прямой подачи, приема мяча снизу. Нападающий удар. Двухсторонняя игра	4 4	

Тема 3.3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение прямой верхней, нижней подачи мяча. Игра в парах через сетку. Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2 2	
Раздел 3. Мини-футбол (юноши)		10	
Тема 3.1. Совершенствование: техники владения мячом	Ведение мяча с обводкой стоек, передача мяча в движении, с места, удары внутренней частью стопы, удары по мячу внутренней частью подъема по воротам, подъемом по воротам, остановка мяча ногой, грудью. Игра головой. Удары поворотом после ведения по катящемуся мячу. Игра в квадрате Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	4 4	1
Тема 3.2. Совершенствование: игровых действий с применением тактических действий в защите, нападении	Двухсторонняя игра с применением технических элементов. Тактические действия в нападении, защите Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	4 4	1
Тема 3.3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение удара по воротам (мяч не касается пола). Выполнение удара по воротам после обводки стоек Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2 2	1

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного комплекса:

- игровой спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- открытый городской стадион «Труд»;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь;
- стрелковый тир
- зал ЛФК.

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.2.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.

3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

4.2.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Программа дисциплины обеспечивается учебно-методической документацией по всем разделам и МДК.

Реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Реализация программы дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к спортивным сооружениям и оборудованию.

Итоговая аттестация по дисциплине – дифференцированный зачет

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы ППСЗ должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
ОК 2,3,6,9	Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	1.Реферат 2.Выполнение нормативов 3.Тест
	Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	

	<p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>	
--	---	--

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты защищают студенты, освобожденные от занятий физической культуры	Темы рефератов
2	Выполнение нормативов	Оценка качества и количества выполнения упражнений в соответствии с контрольными нормативами. Оперативная проверка качества усвоения, немедленное исправление ошибок и восполнение пробелов.	Комплект контрольных нормативов
3	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Теоретическое занятие	Изучение современного состояния физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами

	в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
Практические занятия	<p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 7.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 8.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).
Написание реферата	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

8.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№	Виды	Пол	1 курс	2 курс	3 курс
---	------	-----	--------	--------	--------

п/п	упражнений		Оценки			Оценки			Оценки		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100 м (сек.)	Д	18,0	17,5	16,8	17,8	17,0	16,5	17,5	17,2	16,3
		Ю	15,4	15,0	14,2	15,0	14,4	13,8	14,4	14,2	13,5
2.	Бег 300 м.(мин/сек.)	Д	1,20	1,15	1,10	1,18	1,13	1,05	1,12	1,10	1,05
		Ю	60,0	54,0	50,0	58,0	52,0	49,0	56,0	50,0	47,0
3.	Бег 500 м(мин/сек.)	Д	2,15	2,13	2,05	2,13	2,10	2,00	2,08	2,05	1,56
4.	Бег 800 м (мин/сек.)	Ю	2,50	2,40	2,35	2,45	2,35	2,30	2,40	1,30	2,25
5.	Бег 2000м(мин/сек)	Д	13,00	12,00	11,30	12,30	11,30	11,00	11,30	11,00	10,30
6.	Бег 3000м (мин/сек)	Ю	16,00	15,30	14,00	15,00	14,30	13,00	14,45	13,30	13,00
7.	Метание гранаты 500г.(м)	Д	16	18	20	17	19	22	18	20	24
8.	Метание гранаты 700г.(м)	Ю	26	28	32	28	30	34	30	32	38
9.	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	280	320	360	300	340	380	330	360	390
		Ю	390	420	440	410	440	460	430	450	480
10.	Прыжки в длину с места	Д	150	160	170	155	165	175	160	170	180
		Ю	205	215	225	210	220	230	215	225	235
11.	Отжимание упор лежа (раз)	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
12.	Отж. В упр. лежа на гимна. скам.(раз)	Д	6	8	10	7	10	12	8	12	15
13.	Подтягивание на в/п(раз)	Ю	6	8	10	8	10	11	10	11	12
14.	Подтягивание на н/п(раз)	Д	8	10	12	10	12	15	11	13	16
15.	Поднимание туловища лежа на спине(раз)	Д	15	20	25	20	25	30	25	30	35
16.	Плавание 50 м. в/с (мин/сек)	Д	1,20	1,09	59,0	1,18	1,05	58,0	1,15	1,00	55,0
		Ю	55	50	46	50	45	40	45	40	35
17.	Бег на лыжах 3 км	Д	23	22	20	22	20	19	20	19	18
18.	Бег на лыжах 5 км	Ю	29	27	25	27	25	24	25	24	23
19.	Челночный бег 3x10м.тест по ППФП(сек)	Д	10,0	9,6	9,3	9,6	9,3	9,1	9,3	9,1	8,9
		Ю	8,5	8,2	7,9	8,2	7,9	7,7	7,9	7,7	7,5

Разработчик:

Фатов Н.И., преподаватель высшей категории, руководитель физического воспитания
 Ф.И.О., ученая степень, звание, должность
 техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ