



---

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В. М. Малашенко

«30»августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность: **15.02.08 Технология машиностроения**

Уровень образования выпускника: среднее профессиональное образование  
(СПО)

|  |                            |
|--|----------------------------|
| Присваиваемая квалификация:  | Техник                     |
| Форма обучения :   | очная                      |
| Срок получения СПО по ППССЗ:   | 3 года 10 месяцев          |
| Уровень образования, необходимый<br>для приёма на обучение по ППССЗ: | основное общее образование |
| Год приёма на обучение на 1-й курс:                                  | 2019                       |

Брянск 2019

**Рабочая программа**  
учебной дисциплины: **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**  
специальности: 15.02.08 Технология машиностроения

Разработал(и):

преподаватель ПК БГТУ  
преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю. Черткова  
Т.И. Бацурина

УМК рассмотрен и одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «30» августа 2019 г., протокол №1

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю., Бацурина Т.И.  
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

## Содержание

|  | Стр. |
|--|------|
| 1.Паспорт программы учебной дисциплины<br>6      | 4-   |
| 2.Структура и содержание учебной дисциплины<br>7 |      |
| 3.Тематический план<br>13                        | 8-   |
| 3.Условия реализации учебной дисциплины<br>14    |      |
| 4.Контроль и оценка результатов освоения<br>19   | 15-  |
| учебной дисциплины .                             |      |
| 5. Рекомендуемая литература<br>21                | 20-  |

### **1.Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура».**

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

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая .культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой

подготовки в соответствии с ФГОС по специальностям СПО15.02.08

Технология машиностроения

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовке работников в области экономики и управления.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь владеть навыками:

1.Легкой атлетика - (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты и мяча).

2.Элементы техники спортивной игры волейбол - ( перемещения, стойки подача, прием, верхние и нижние передачи, нападающий удар).

3.Элементы техники спортивной игры баскетбол- ( ловля, прием, передача, ведение, бросок в кольцо).

4.Элементы техники настольного тенниса - ( подача, игра открытой и закрытой ракеткой).

5.Гимнастика -( упражнения на брусьях, бревне, перекладине, опорный прыжок, акробатические упражнения)

6.Лыжный спорт-(попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный лыжные ходы),

7.Туризм - (ориентирование на местности, организация туристического похода, техника установки палатки, хождение по азимуту).

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

- О физических и биологических изменениях в организме, происходящих под воздействием физических упражнений (предстартовое состояние, разминка, второе дыхание, утомление);
- О развитии физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость;
- О профилактики простудных заболеваний;

**1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Всего часов – 176, в том числе лекции – 2 часа, практические занятия – 115 часов, самостоятельная работа – 51 часов, консультации -8.

Виды промежуточной аттестации –3-7 семестры- зачет, 8- дифференцированный зачет

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК.3. Планировать и реализовывать собственные профессиональные и личностные решения

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания, необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК.1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования

технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2.. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины физическая культура**

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

| Вид учебной работы                               | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 176         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117         |
| в том числе:                                     |             |
| практические занятия                             | 115         |
| теоретические занятия                            | 2           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 51          |
| 1. Упражнения для развития                       | 20          |

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость, сила, быстрота.   | 10                              |
| 2.Силовые упражнения для укрепления разных групп мышц ног, рук, спины, пресса.  | 10                              |
| 3.Упражнения для закрепления техники элементов спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта.                         | 11                              |
| 4.Просмотр учебных фильмов, спортивных соревнований, иметь общее представление о видах спорта, о правилах соревнований. | 8                               |
| Консультации  | 8                               |
| Форма контроля  | зачет, дифференцированный зачет |

## **2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины.**

| Наименование разделов и тем                 | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| Раздел 1.                                   | Теоретический   | 2           |                  |
| Тема 1.1.Основы здорового образа жизни      | Питание. Влияние избыточного веса на состояние здоровья. Средства поддержания нормального веса. Вредные привычки. Курение. Его роль в развитии заболеваний. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Их роль в деградации личности. Закаливание. Значения, средства. Методика. Роль ритмов в жизни человека. | 2           | 2                |
|   | Самостоятельная работа  | 2           |                  |
| Раздел 2.                                   | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>52</b>   |                  |
| Тема 2.1.Техника бега на короткие дистанции | Практические занятия.<br>Низкий старт, стартовые команды, фазы бега. Спортивный инвентарь. Техника бега по повороту. Пробегание отрезков 20-30 м с низкого и высокого стартов. Развитие скоростной выносливости на отрезках 100-400 метров.   | 12          | 2                |
|   | Самостоятельная работа.<br>Упражнения на развитие быстроты движений, пробегание коротких отрезков.  | 12          | 2                |
| Тема 2.2.Техника эстафетного бега           | Практические занятия.<br>Общее представление где применяется, значение правильной передачи. Два способа эстафетной палочки. Обучить передачи эстафетной палочки на месте, в тихом беге, на скорости.  | 10          | 2                |



|   |   |                     |   |
|---|---|---------------------|---|
|   |   |                     |   |
|   | Самостоятельная работа.<br>Просмотр учебного фильма и имитация передачи.  | <b>10</b>           | 2 |
| Тема 2.3. Техника метания мяча, гранаты.                  | Практические занятия.<br>Дать представление о технике метания с места и с разбега. Метание мяча в парах с места и с разбега. Умение проводить специальную разминку для метания мяча и гранаты.  | 6                   | 2 |
|   |   | <b>6</b>            | 2 |
| Тема 2.4. Техника прыжков в длину с места, с разбега      | Практические занятия.<br>Дать представление о технике прыжков в длину с места. Обучить отталкиванию<br>Умение проводить специальную разминку для прыжков в длину<br><br>Самостоятельная работа<br><br>Силовые упражнения для ног. Тренировка фазы отталкивания и приземления.   | 6<br><br><b>6</b>   | 2 |
| 2.5. Техника и тактика бега на длинные дистанции          | Практические занятия.<br>Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий, техника бега по скользкому грунту. Варианты тактики бега. Пробегание дистанции по заданному плану. Преодоление спусков и подъемов.<br>Самостоятельная работа | 10<br><br><b>10</b> |   |
| 2.6. Техника и тактика маршброска                         | Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий, техника бега по скользкому грунту. Варианты тактики бега. Бег по дистанции по заданному плану. Преодоление спусков и подъемов.<br>Самостоятельная работа                              | 8<br><br><b>8</b>   |   |
| Раздел 3.   | <b>Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.</b>  | <b>66</b>           |   |
| Тема 3.1. Волейбол. Техника передачи двумя руками сверху. | Практические занятия.<br>Сформулировать общее представление о передаче сверху, ее назначение и применение. Обучить передачи мяча над собой и в парах. Подготовиться к сдаче норматива в жонглировании мяча в стену.   | 8                   | 3 |
|   | Самостоятельная работа.<br>Силовые упражнения для кистей рук.<br>Жонглирование над собой.   | <b>8</b>            | 3 |
| Тема 3.2. Техника нижнего приема.                         | Практические занятия.<br>Дать общее представление, значение и применение. Научить приему снизу, над собой. В парах, через сетку, в игре. Подготовить студентов к сдаче контрольного норматива по технике жонглирования в стену.   | 8                   | 2 |

|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
|  |   |          |   |
|  | Самостоятельная работа.<br>Имитация работы рук, жонглирования мяча над собой.   | <b>8</b> | 2 |
| Тема 3.3.Техника игры в волейбол в три касания.                            | Практические занятия.<br>Общее представление. Значение. Обучение передачи из третьего номера в четвертую зону.  | 6        | 2 |
| Тема .   | Самостоятельная работа<br><br>Силовые упражнения для ног  | <b>6</b> | 2 |
| 3.4. Техника нападающего удара, техника блокирования                       | Практические занятия.<br>Общее представление. Значение. Обучение по частям нападающему удару, передачи из третьего номера в четвертую зону.   | 6        | 2 |
|  | Самостоятельная работа  | <b>6</b> | 2 |
| Тема 3.4.Обучение технике прямой верхней подачи мяча, боковой нижней.      | Практические занятия.<br>Дать общее представление о подаче мяча. Значение подачи в игре. Научить технике подбрасывания мяча, имитация подачи. Подача мяча в стену и через сетку.  | 6        | 2 |
|  | Самостоятельная работа.<br>Имитация подачи и силовые упражнения для рук и туловища.   | <b>6</b> | 2 |
| Тема 3.5Баскетбол.<br>.Техника игры в баскетбол.<br>Ловля и передача мяча. | Практические занятия.<br>История игры, правила. Техника и тактика игры в баскетбол. История возникновения баскетбола. Передачи мяча на месте в парах 9 различных передач. Передача мяча в движении, 3 основные передачи.  | 6        | 2 |
|  | Самостоятельная работа<br>Силовые упражнения для укрепления кистей и мышц рук. Жонглирование мяча на месте  | <b>6</b> | 2 |
| Тема 3.6.Техника ведения мяча и передача в движении в баскетболе.          | Практические занятия.<br>Виды ведения: высокая, средняя и низкая стойка. Техника ведения мяча без зрительного контроля. Подготовиться к сдаче норматива по технике ведения мяча правой, левой рукой слева на право.   | 8        | 2 |
|  | Самостоятельная работа.<br>Ведение мяча на месте и в движении.  | <b>8</b> | 2 |
| Тема 3.7.Техника ведения (2 шага бросок в кольцо).                         | Практические занятия.<br>Дать общее представление. Умение выполнять ведение, 2 шага и бросок в кольцо без остановки. Обучить броску по кольцу после ведения (с места, после удара мяча о землю, на малой скорости, и в игре). Подготовиться к сдаче контрольного норматива. | 6        | 2 |
|  | Самостоятельная работа.<br>Ведение мяча. Силовые упражнения для рук и ног.  | <b>6</b> | 2 |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| Тема 3.8.Техника штрафного броска.  | Практические занятия.<br>Основные правила при выполнении штрафного броска. Выполнение броска по кольцу с различных расстояний. Постепенно отходя на положенное место 4 метра 60 см.   | 6         | 2 |
|   | Самостоятельная работа.<br>Броски по кольцу с различных расстояний  | 6         | 2 |
| Тема 3.9.Тактика игры в баскетбол.  | Практические занятия.<br>Игра в быстром отрыве, зонная защита, нападение. Упражнение в игре на одно кольцо 3:3,3:4. Двухсторонняя игра по заданному тактическому плану.   | 6         | 2 |
|   | Самостоятельная работа.<br>Упражнения для развития быстроты и выносливости.   | 6         | 2 |
|   | <b>спортивная гимнастика</b>  | <b>20</b> |   |
| Тема 4.1.Комбинация акробатических упражнений и опорный прыжок через козла.<br><br>Тема 4.2.Техника упражнений на перекладине, брусках, бревне. | Практические занятия.<br>Виды гимнастики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общее представление. Правила. Разучивание упражнений на брусках по частям, постепенно усложняя комбинацию. Овладеть техникой опорного прыжка с короткого разбега ноги врозь, затем с длинного. Освоить прыжок» согнув ноги» через козла.   | 10        | 2 |
|   | Самостоятельная работа.<br>Силовые упражнения для рук и туловища.   | 10        | 2 |
|   | Практические занятия.<br>Выполнение комбинаций по частям и в целом. Освоить два вида комбинаций на перекладине. Комбинация упражнений на брусках и бревне.  | 10        |   |
|   | Самостоятельная работа.<br>Силовые упражнения для рук и туловища.   | 10        | 2 |
| Раздел 5.   | <b>Лыжный спорт.</b>  | <b>14</b> |   |
| Тема 5.1.Техника попеременного двухшажного хода.  | Практические занятия.<br>История лыж. Спортивный инвентарь, смазка лыж, одежда лыжника. Закаливание при занятиях лыжным спортом. Общее представление о лыжных ходах. Значение. Умение их различать. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок. Обучать студента переносить вес тела с ноги на ногу. Научить скольжению на одной лыже. Научить движению рук с палками. | 8         | 2 |
|   | Самостоятельная работа.<br>Прохождение тренировочной дистанции на лыжах, имитация техники попеременного двухшажного хода.   | 8         | 2 |
| Тема 5.2.Техника одновременного одношажного хода, бесшажного, двухшажного хода.   | Практические занятия.<br>Умение различать. Дать определение и применение. Научить технике одновременного бесшажного хода на различных участках  | 6         | 2 |

|  |   |                |   |
|--|---|----------------|---|
|  | трассы. Обучить технике одновременного одношажного хода на спуске в облегченных условиях. Научиться переходить по необходимости с одного хода на другой. Умение пройти тренировочный отрезок по заданию учителя.      |                |   |
|  | Самостоятельная работа.<br>Силовые упражнения для рук и туловища.   | <b>6</b>       | 2 |
| Тема 5.3. Техника подъемов, спусков, поворотов на лыжах.                 | Практические занятия.<br>Значение. Виды. Практическое использование. Обучить технике подъемов лесенкой, елочкой, полуюлочкой. Техника спусков: плугом, полуплугом, упором, падением. Техника вставания после падения. | 4              | 2 |
|  | Самостоятельная работа.<br>Прохождение спусков подъемов различной крутизны и длительности.  | <b>4</b>       | 2 |
| Тема 5.4. Техника свободного хода (коньковый ход).<br>Полуконьковый ход. | Практические занятия.<br>Значение и использование. История возникновения. Общее представление. Виды свободного хода. Прохождение тренировочной дистанции на спусках, используя различные виды конькового хода         | 6              | 2 |
|  | Самостоятельная работа. Имитация лыжных ходов и прохождение тренировочной дистанции.  | <b>6</b>       | 2 |
|  | <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>  | <b>166/166</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 наличие учебного кабинета, спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение, тематические фильмы, книги, журналы.

#### **Спортивный зал**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: бревно гимнастическое – 1 шт., брусья парные -2 шт., козел гимнастический – 1 шт., конь гимнастический - 1 шт., лыжный комплект - 30 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., гриф штанговый – 2 шт., диск обрезиненный 10 кг – 4 шт., диск обрезиненный 15 кг – 4 шт., диск обрезиненный 5 кг – 4 шт., жимфлексор – 9 шт., канат для лазания – 1 шт., матрас надувной – 4 шт., метбол – 2 шт., мостик гимнастический – 1 шт., мяч баскетбольный – 24 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч ручной -2шт., мяч футбольный – 6 шт., набор для настольного тенниса – 4 шт., обруч гимнастический 1100 г – 16 шт., обруч гимнастический 850 г – 1 шт., палатка туристическая – 11 шт., термос Multi 1,8л -1 шт, палка гимнастическая – 18 шт., перекладина – 2 шт., сетка волейбольная – 2 шт., сетка теннисная – 2 шт., скакалка – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 18 шт., канат для лазания – 1 шт., эспандер плечевой – 10 шт., доска шахматная - 3 шт., шашки - 18шт., пневматическая винтовка МОД 312 – 1 шт. Технические средства: магнитофон Снежить – 1 шт., станок Ski-Skate для подготовки лыж - 1 шт.

### **Тренажерный зал**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: тренажер Total Trainer – 1 шт., жим от груди М7-1001 – 1 шт., тренажер сгибания ног М7-2004 – 1 шт., велотренажер - 13шт., жим лежа под углом 45-градусов FM-1024С – 1 шт., беговая дорожка Torneo Nota T-307 – 1 шт., горизонтальный велотренажер HouseFit HB-8150R – 1 шт., передвижной функциональный тренер для рук FM-1003 – 1 шт. тренажер для мышц живота Bradex «Двойной удар» – 1 шт., силовой тренажер WEIDER ULTIMATE BODY WORKS – 1 шт.

### **Баскетбольная площадка**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: стойка баскетбольная Г-образная уличная со щитом игровым антивандальным (сталь) 108х105 см – 4 шт. Часть баскетбольной площадки выделена для полосы препятствий, оборудованной следующими

элементами: лабиринт, полузакопанные шины-препятствия – 12 шт., бревно, рукоход.

### **Волейбольная площадка**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: стойка волейбольная стационарная – 4 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: гимнастическая стенка – 3 шт., турник навесной – 2 шт., брусья консольные для отжимания – 1 шт., доска меловая – 1 шт., тренажер многофункциональный «HouseFit» – 1 шт., тренажер для ног «HouseFit» – 1 шт.,

тренажер для пресса «Torneo» – 1 шт., тренажер для пресса «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер для спины «Гипертензия» «Харламов спорт» – 1 шт.,

скамья универсальная «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер-рама универсальный «Club line» – 1 шт., тренажер блочный для рук «Hard» – 1 шт.

Технические средства: приносной ноутбук с мультимедиа проектором и переносным экраном.

Наглядные пособия.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Основные источники:

1. Коробейников Н.К., Михеева А.А., Николаенко И.Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа. 2007 г.

2. Качашкин В.М. «Методика физического воспитания» Учебное пособие для учащихся педагогического училища. М. Просвещение. 2005 г.

3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» М. 2006 г.

Дополнительные источники:

- 1.Макаров А.Н., Орлов И.И. «Легкая атлетика». М. 2005 г.
- 2.Фомин Н.А. «Лыжный спорт». М.2005 г.
- 3.Башкин С.Н. «Спортивные игры» М.2007 г.
- 4.Укран М.Л. «Спортивная гимнастика» М. 2007 г.

Средства обучения:

- 1.Телевизор
- 2.Видеомагнитофон
- 3.Диапроектор
- 4.Видеокассеты с учебными фильмами.

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.*

- 1.Бег 100 метров (юноши и девушки) – без учета времени.
- 2.Бег 2000 метров девушки – без учета времени.
- 3.Бег 3000 метров юноши – без учета времени.
- 4.Прыжки в длину с места юноши – 200 см, прыжки в длину смета девушки – 150 см.

- 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке юноши – 15 раз.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке девушки – 8 раз.
- 7.Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки) – 15 раз.
- 8.Бег на лыжах юноши – 3000 м., девушки – 2000 – без учета времени.
- 9.Бросок мяча в баскетбольную корзину 10 попыток – 3 попадания.

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы.*

| Вид упражнений                                   | Оценки 2 – й год обучения |       |       |         |       |       |
|--|---------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|  | Юноши                     |       |       | Девушки |       |       |
|  | 5                         | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Бег 100 м.                                       | 14,0                      | 14,5  | 15,2  | 16,5    | 17,0  | 17,5  |
| Бег 400 м.                                       | 69                        | 71    | 73    | 85      | 87    | 90    |
| Бег 500 м.                                       |                           |       |       | 1,50    | 2,00  | 2,10  |
| Бег 1000 м.                                      | 3,40                      | 3,50  | 4,00  | 5,30    | 5,45  | 6,15  |
| Бег 2000 м.                                      | 9,00                      | 9,30  | 10,00 | 11,30   | 12,00 | 12,30 |
| Бег 3000 м.                                      | 13,30                     | 14,30 | 15,30 | -       | -     | -     |
| Метание гранаты 500 гр. юноши                    | 36                        | 34    | 30    | -       | -     | -     |
| Метание мяча девушки                             | -                         | -     | -     | 29      | 27    | 23    |
| Прыжки в длину с места                           | 2,30                      | 2,20  | 2,10  | 1,80    | 1,70  | 1,60  |
| Прыжки в длину с разбега                         | 4,30                      | 4,20  | 4,00  | 3,40    | 3,20  | 3,00  |
| Прыжки в высоту с разбега                        | 1,35                      | 1,25  | 1,20  | 1,15    | 1,10  | 1,00  |
| Подтягивание                                     | 11                        | 9     | 7     | 15      | 12    | 9     |
| Сгибание рук на брусьях                          | 12                        | 10    | 8     | -       | -     | -     |
| Сгибание рук от лавки                            | -                         | -     | -     | 18      | 14    | 10    |
| Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин. | 35                        | 30    | 26    | 34      | 29    | 24    |
| Скакалка на 2-х ногах за одну минуту             | 140                       | 130   | 120   | 130     | 120   | 100   |
| Бег на лыжах                                     | -                         | -     | -     | 20      | 21    | 22    |



|   |      |      |      |                      |    |      |
|---|------|------|------|----------------------|----|------|
| девушки 3 км  |      |      |      |                      |    |      |
| Юноши 5 км  | 25   | 27   | 29   | -                    | -  | -    |
| Марш бросок<br>девушки 3 км (мин.)  | -    | -    | -    | 19                   | 20 | 21   |
| Марш бросок<br>юноши 5 км (мин.)  | 27   | 28   | 29   | -                    | -  | -    |
| Волейбол (боковая<br>нижняя подача 6<br>попыток)  | 4    | 3    | 2    | 4                    | 3  | 2    |
| Верхняя передача<br>мяча в стенку (раз)   | 40   | 30   | 20   | 40                   | 30 | 20   |
| Нижний прием в<br>стенку  | 40   | 30   | 20   | 40                   | 30 | 20   |
| Баскетбол (ловля и<br>передача 9<br>способов) (сек)   | 23   | 26   | 28   | 23                   | 26 | 28   |
| Ведение мяча (левой<br>рукой, правой<br>рукой, слева на<br>право) в зале 20<br>метров (сек) | 40   | 45   | 50   | 44                   | 50 | 1,00 |
| Штрафной бросок 6<br>попыток  | 4    | 3    | 2    | 3                    | 2  | 1    |
| Настольный теннис<br>(подача) кол-во раз  | 10   | 8    | 6    | 10                   | 8  | 6    |
| Настольный теннис<br>(игра открытой<br>ракеткой) кол-во раз                                 | 10   | 8    | 6    | 10                   | 8  | 6    |
| Настольный теннис<br>(игра закрытой<br>ракеткой) кол-во раз                                 | 12   | 10   | 8    | 12                   | 10 | 8    |
| Лазание по канату<br>(сек.)   | 9    | 11   | 13   | Без учета<br>времени | -  | -    |
| Полоса препятствий  | 1,00 | 1,10 | 1,20 | -                    | -  | -    |

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы.*

| Вид упражнений  | Оценки 3 – й год обучения |       |       |         |       |       |
|---|---------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | Юноши                     |       |       | Девушки |       |       |
|   | 5                         | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Бег 100 м.  | 13,8                      | 14,2  | 14,8  | 16,0    | 16,5  | 17,0  |
| Бег 400 м.  | 66                        | 69    | 72    | 81      | 85    | 88    |
| Бег 500 м.  |                           |       |       | 1,45    | 1,50  | 2,00  |
| Бег 1000 м.   | 3,30                      | 3,40  | 3,50  | 5,20    | 5,40  | 6,00  |
| Бег 2000 м.   | 8,50                      | 9,15  | 9,45  | 11,00   | 11,30 | 12,00 |
| Бег 3000 м.   | 13,00                     | 14,00 | 15,00 | -       | -     | -     |
| Метание гранаты<br>500 гр. юноши                          | 38                        | 36    | 32    | -       | -     | -     |
| Метание мяча<br>девушки                                   | -                         | -     | -     | 29      | 27    | 24    |
| Прыжки в длину с<br>места                                 | 2,40                      | 2,30  | 2,20  | 1,80    | 1,70  | 1,60  |
| Прыжки в длину с<br>разбега                               | 4,40                      | 4,30  | 4,10  | 3,50    | 3,30  | 3,10  |
| Прыжки в высоту с<br>разбега                              | 1,40                      | 1,30  | 1,20  | 1,20    | 1,15  | 1,05  |
| Подтягивание  | 12                        | 10    | 8     | 17      | 13    | 10    |
| Сгибание рук на<br>брусьях                                | 14                        | 12    | 10    | -       | -     | -     |
| Сгибание рук от<br>лавки                                  | -                         | -     | -     | 20      | 16    | 12    |
| Поднимание<br>туловища из<br>положения, лежа за<br>1 мин. | 40                        | 35    | 30    | 37      | 32    | 27    |
| Скакалка на 2-х<br>ногах за одну<br>минуту                | 150                       | 130   | 120   | 140     | 130   | 120   |
| Бег на лыжах<br>девушки 3 км                              | -                         | -     | -     | 19      | 20    | 21    |

|   |    |    |      |                      |    |    |
|---|----|----|------|----------------------|----|----|
| Юноши 5 км  | 24 | 26 | 28   | -                    | -  | -  |
| Марш бросок<br>девушки 3 км (мин.)  | -  | -  | -    | 18                   | 19 | 20 |
| Марш бросок<br>юноши 5 км (мин.)  | 26 | 27 | 28   | -                    | -  | -  |
| Волейбол (прямая<br>верхняя подача 6<br>попыток)  | 4  | 3  | 2    | 3                    | 2  | 1  |
| Верхняя передача<br>мяча в стенку (раз)   | 50 | 40 | 30   | 50                   | 40 | 30 |
| Нижний прием в<br>стенку  | 50 | 40 | 30   | 50                   | 40 | 30 |
| Баскетбол (ведение<br>два шага бросок) 5<br>попыток (кол-во<br>попаданий)                   | 3  | 2  | 1    | 3                    | 2  | 1  |
| Ведение мяча (левой<br>рукой, правой<br>рукой, слева на<br>право) в зале 10<br>метров (сек) | 22 | 25 | 27   | 23                   | 25 | 30 |
| Штрафной бросок 6<br>попыток  | 4  | 3  | 2    | 4                    | 3  | 2  |
| Настольный теннис<br>(подача) кол-во раз  | 10 | 8  | 6    | 10                   | 8  | 6  |
| Настольный теннис<br>(игра открытой<br>ракеткой) кол-во раз                                 | 14 | 12 | 10   | 12                   | 10 | 8  |
| Настольный теннис<br>(игра закрытой<br>ракеткой) кол-во раз                                 | 14 | 12 | 10   | 12                   | 10 | 8  |
| Лазание по канату<br>(сек.)   | 8  | 10 | 12   | Без учета<br>времени | -  | -  |
| Полоса препятствий<br>(сек.)  | 45 | 55 | 1,10 | -                    | -  | -  |

## **5.РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Для студентов**

|  |              |  |
|--|--------------|--|
| Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: учеб. для сред. проф. образован., М.: Кнорус, 2012. – 368 с. | 2<br>4       |  |
| Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. для сред. проф. образован., М.: Академия, 2012                               | 3            |  |
| Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб. пособие, М.: Академия, 2003, - 234 с.                            | 2<br>2<br>12 |  |
| Евсеев Ю.И. Физическая культура. Р/Д.: Феникс, 2008, - 378 с.  | 1<br>2<br>2  |  |
| Физическая культура студента. /Под редакцией В.И. Ильинича, - М.: Гардарики, 2008. – 366 с.                          | 2            |  |
| Книги о разных видах спорта.   |              |  |
| Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2008 – 366 с.  | 1            |  |
| Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия. 2008 г.               |              |  |
| Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2014. – 298 с.                                  |              |  |
| Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического   |              |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| воспитания и спорта. – М.: Академия, 2014  |  |  |
| Основы теории физической культуры / под общ. ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильного, М.: Владос, 2006, - 151 с. |  |  |

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”». Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

(НФП-2009).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации