

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хатямов Рушан Фаритович

Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе

Дата подписания: 20.01.2022 15:45:20

Уникальный программный ключ:

98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям) (для железнодорожного транспорта)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования на железнодорожном транспорте.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК) ОК.1, ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.7, ОК.8, ОК.9, ОК10, ОК 11

Профессиональные компетенции (ПК)

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **168** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **152** часа;

самостоятельной работы обучающегося – **16** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	-
практические занятия	156
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	12
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1 ** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция</p>	8	ОК 03

	индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	
	5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	2	
	7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса 9. проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		124	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	12	
	Двигательные действия. Построения перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	6	
2. Подвижные игры различной интенсивности	6		

Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	24	ОК 04 ОК 08
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину		
	В том числе практических занятий	24	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий	12	
	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой	12	
На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой			
Тема 2.3 * Спортивные игры	Содержание учебного материала	40	ОК 04 ОК 08
	Баскетбол Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Гандбол		

	<p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p>		
	<p>Бадминтон Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижение по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Прием волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>В том числе практических занятий</p>	<p>40</p>	
	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p>	<p>20</p>	
	<p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>		
	<p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми</p>	<p>20</p>	
	<p>8. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p>		
	<p>9. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение</p>		

	контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
	6. В процессе занятий по спортивным играм каждым обучающимся проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм		
Тема 2.4 *** Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками		
	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.		
	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.		
	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.		
Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.			
Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".			
Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.			
В том числе практических занятий	12		
1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	6		
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.			
3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий.			
4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	6		
5. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.			

<p>Тема 2.4 *** Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	12	<p>ОК 04 ОК 08</p>
	<p>В том числе практических занятий</p>		
	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p>	6	
	<p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>	6	
	<p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</p>		
<p>4. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) гимнастики</p>			
<p>Тема 2.5 Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.</p>	12	<p>ОК 04 ОК 08</p>

	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.	2	
	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	2	
	3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: - воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.	4	
	4. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.	4	
Тема 2.6 Плавание	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Плавание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	12	
	В том числе практических занятий	12	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию закреплению и совершенствованию техники плавания.	2	
	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных	4	

	настоящей программой.		
	3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: - воспитание выносливости в процессе занятий плаванием; - воспитание координации движений в процессе занятий плаванием; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием; - воспитание гибкости в процессе занятий плаванием	2	
	4. Каждым обучающимся обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по плаванию	4	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		36	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	20	
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
В том числе практических занятий	20		
1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	8		
2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	6		

	3.Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	6	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий встрою. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы(самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени		
	В том числе практических занятий	16	
	1.Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	6	
	2.Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.	2	
	3.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.	2	
	4.Разучивание, закрепление и совершенствование техники 5.основныхэлементовборьбы.	2	
	5.Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы	2	
	6.Учебно- тренировочные схватки.	2	
7.Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	2		
Промежуточная аттестация в форме зачета			
Всего:		168	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		4	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	1
Практическая часть		116	
Раздел 2. Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	16	
Тема 2.1. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 2.2. Совершенствовать технику бега на средние дистанции	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 2.3. Совершенствовать технику бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 2.4. Зачёт по теме	Содержание учебного материала Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2
Раздел 3. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники	24	

	защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема 3.1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Совершенствовать технику ведения мяча	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 3.2. Совершенствовать технику броска Совершенствовать технику атаки кольца с двух шагов	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 3.3. Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 3.4. Совершенствовать тактические действия в нападении и защите	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 3.5. Зачёт по теме	Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	3
Тема 3.6. Совершенствовать технику по средствам учебной игры	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Раздел 4. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	20	
Тема 4.1. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу Совершенствовать технику	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2

подач мяча			
Тема 4.2. Совершенствовать технику нападающего удара Совершенствовать технику блокирования	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 4.3. Совершенствовать тактические действия в нападении и защите	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 4.4. Зачёт по теме	Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	3
Тема 4.5. Совершенствовать технику по средствам учебной игры	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши)	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	16	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 5.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Учить комплекс упражнений (девушки)	Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2

Тема 5.2. Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)	Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 5.3. Развитие мышц ног (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)	Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 5.4. Зачёт по теме	Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)).	2	3
Раздел 6. Футбол	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	16	
Тема 6.1. Совершенствовать технику удара по мячу и передачи мяча	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 6.2. Совершенствовать тактические действия в нападении и защите	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 6.3. Зачёт по теме	Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3
Тема 6.4. Совершенствовать технику по средствам учебной игры	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса О.Р.У.	2	
Раздел 7. Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия.	24	

	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Тема 7.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2
Тема 7.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2
Тема 7.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	3
Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	3
Тема 7.5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	3
Тема 7.6. Зачёт по теме	Содержание учебного материала Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	3
	Всего:	120	

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		4	
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	1
Практическая часть		84	
Раздел 2. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	16	
Тема 2.1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Совершенствовать технику ведения мяча	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 2.2. Совершенствовать технику броска Совершенствовать технику атаки кольца с двух шагов	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 2.3. Совершенствовать	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2

тактические действия в нападении и защите			
Тема 2.4. Зачёт по теме	Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	3
Раздел 3. Футбол	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	16	
Тема 3.1. Совершенствовать технику удара по мячу и передачи мяча	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 3.2. Совершенствовать тактические действия в нападении и защите	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	
Тема 3.3. Зачёт по теме	Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3
Тема 3.4. Совершенствовать технику по средствам учебной игры	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Раздел 4. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	20	
Тема 4.1. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2
Тема 4.2. Совершенствовать технику подач мяча	Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2

<p>Тема 4.3. Совершенствовать технику нападающего удара Совершенствовать технику блокирования</p>	<p>Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений</p>	2	2
<p>Тема 4.4. Совершенствовать тактические действия в нападении и защите</p>	<p>Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений</p>	2	2
<p>Тема 4.5. Зачёт по теме</p>	<p>Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)</p>	2	3
<p>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши)</p>	<p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>	32	
<p>Аэробика (девушки)</p>	<p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>		
<p>Тема 5.1. Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Учить комплекс упражнений (девушки)</p>	<p>Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Содержание учебного материала Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.</p>	4	2

<p>Тема 5.2. Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)</p>	<p>Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений</p>	4	2
<p>Тема 5.3. Развитие мышц ног (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)</p>	<p>Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Содержание учебного материала Совершенствовать технику выполнения упражнений</p>	4	2
<p>Тема 5.4. Зачёт по теме</p>	<p>Содержание учебного материала Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднятие туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусках (Ю), приседание на одной ноге(Д)).</p>	4	3
<p>Всего:</p>		<p>88</p>	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь;
- комплект учебно-методической документации;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре

Оборудование тренажёрного зала:

- тренажёры на все группы мышц
- комплект учебно-методической документации;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Федеральный закон от 10 января 2003г. N 17-ФЗ. О железнодорожном транспорте в Российской Федерации (с изменениями от 7 июля 2003г., 8 ноября 2007 г., 22, 23 июля, 26, 30 декабря 2008 г.).
2. Матузов, Л. Е. Бодибилдинг в удобном формате [Текст]: учеб.пособие / Л. Е. Матузов. - Уфа: Китап, 2014.- 144 с.: ил.
3. Коростелёва Е.Н. Прыжковая подготовка студентов для сдачи нормативов комплекса ГТО: Методические указания. - М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 20 с.
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. А. Артеменков, З. С. Варфоломеева, М. К. Одно очко и др. – Череповец: ЧГУ, 2012.

Дополнительные источники:

1. Культура физическая и здоровье: ежеквартальный журнал. ЭБС «Лань»
2. Физическая культура, спорт - наука и практика: ежеквартальный журнал. ЭБС «Лань»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посещавшие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски без уважительной причины. Студенты, пропустившие более 50 % занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только теоретическому разделу в виде контрольных тестов. Промежуточный контроль в форме зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>- Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности, демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни, обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагула и отдыха</p> <p>Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.</p> <p>Оценка «3» ставится, если обучающийся за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - оценка результатов выполнения практических заданий по работе с информацией; - ведение дневника самонаблюдения; - защита рефератов, докладов; - фронтальный и индивидуальный опрос

<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Оценка «5» ставится, если обучающийся выполнил движение или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать</p> <p>Оценка «4» ставится, если обучающийся при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> <p>Оценка «3» ставится, если обучающийся выполнил двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p>	<p>- экспертное наблюдение на занятиях;</p> <p>- оценка выполнения нормативов;</p> <p>- оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий,</p> <p>- участие в соревнованиях различного уровня</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного</p>
--	---	--

		<p>проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценксамостоятельногопроведенияфрагментазанятияилизанятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>Плавание.</p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старта из воды; -стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. <p>Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учета времени.</p>
--	--	---

Обязательные контрольные задания для определения физической подготовленности студентов ОТЖТ

(юноши)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	13.6	14.0	14.4	13.3	13.6	14.0	13.2	13.5	14.0
2	Бег 3000 м.(мин)	12.50	13.30	14.00	12.10	12.50	13.30	12.05	12.40	13.20
3	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10	15	12	10

(девушки)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	16.1	16.6	17.1	15.8	16.1	16.6	15.7	16.0	16.7
2	Бег 2000 м. (мин)	10.40	11.00	11.20	10.25	10.40	11.00	10.20	10.38	11.00
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	47	42	32	52	47	42	54	49	44

Основные контрольные задания для определения физической подготовленности студентов ОТЖТ

(юноши)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 200 м. (сек)	31.0	32.0	33.0	30.0	31.0	32.0	29.0	30.0	31.0
2	Бег 400 м. (мин)	1.10	1.12	1.14	1.08	1.10	1.12	1.07	1.09	1.11
3	Бег 1000 м (мин)	3.35	3.45	3.55	3.30	3.40	3.50	3.25	3.35	3.45
4	Прыжки в длину с разбега (м)	4.30	4.15	4.00	4.45	4.30	4.15	4.60	4.40	4.10
5	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.40	1.35	1.30	1.45	1.40	1.35	1.45	1.40	1.35
6	Метание гранаты 700 гр.(м)	37	34	31.5	40	37	34	42	38	35
7	Прыжки в длину с места (см)	235	230	220	242	235	230	245	238	230
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	8	6	14	10	8	15	12	10

9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	30	25	40	35	30	45	40	35
10	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	54	52	50	-	-	-	-	-	-
11	Челночный бег 4*9 м (сек)	8.9	9.2	9.5	-	-	-	-	-	-

(девушки)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 200 м. (сек)	39.0	41.0	43.0	38.0	40.0	41.0	37.0	39.0	40.0
2	Бег 800м. (мин)	3.52	4.00	4.07	3.44	3.52	4.00	3.35	3.44	3.52
3	Прыжки в длину с разбега (м)	3.45	3.30	3.10	3.55	3.45	3.30	3.60	3.50	3.30
4	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.15	1.10	1.05	1.20	1.15	1.10	1.20	1.15	1.10
5	Метание гранаты 500 гр. (м)	20.5	19	17	22	20.5	19	22.5	21	20
6	Прыжки в длину с места (см)	175	165	155	185	175	165	190	180	168
7	Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (раз)	16	12	9	20	16	12	-	-	-
8	Приседание на одной ноге опора у стенки (раз)	10	8	6	12	10	8	12	10	8
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	14	12	18	16	14	20	18	16
10	Челночный бег 4*9 м (сек)	9.7	10.1	10.8	-	-	-	-	-	-

Контрольные нормативы профессионально-прикладной физической культуры студентов ОТЖТ

(юноши)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10*10м (сек)	-	-	-	28	29	31	27	28	30
2	Поднимание ног к перекладине (раз)	-	-	-	12	10	8	14	12	10

3	Комплексное упражнение (раз)	-	-	-	4	3	2	5	4	3
4	Рывок гири до 70 кг.- 16кг. свыше 70 кг.- 24кг	-	-	-	50	45	40	55	50	45
		-	-	-	40	30	20	43	32	22
5	Толчок гири до 70 кг.- 16кг. свыше 70 кг.- 24кг	-	-	-	30	27	25	35	32	28
		-	-	-	20	18	16	23	20	18
6	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	135	115	95	140	120	100	140	120	100
7	Наклон туловища вперед (см)	11	9	7	12	10	8	14	12	10

(девушки)

№	Наименование упражнений	II курс			III курс			IV курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	-	-	-	-	-	-	16	12	8
2	Челночный бег 10*10м (сек)	-	-	-	30	31	32	29.5	30	32
3	Наклон туловища вперед (см)	24	20	13	24	21	14	25	21	15
4	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	135	115	95	140	120	100	140	120	100