

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский колледж транспорта и строительства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта.


( базовая подготовка)

*среднего профессионального образования*

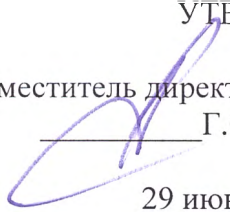
Иркутск, 2017 г.

РАССМОТРЕНА:

Цикловой методической  
Комиссией цикла ОГСЭ  
от «29» июня 2016 г.

Председатель цикловой  
методической комиссии  
 / М.К. Буханевич

УТВЕРЖДЕНА:

Заместитель директора по УМР  
  
Г.С. Пронькин

29 июня 2016 года.

Разработчик: А.А. Стелькин, преподаватель СКТиС/

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта  
среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы правовое обеспечение профессиональной деятельности	4
2. Структура и содержание дисциплины правовое обеспечение профессиональной деятельности	6
3. Условия реализации учебной дисциплины правовое обеспечение профессиональной деятельности	15
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	18
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта базовой подготовки для специальностей среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана для очной формы обучения.

### 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина БД.05 Физическая культура относится к циклу базовых дисциплин.

### 1.3. Требования к результатам освоения дисциплин БД.05 Физическая культура

Требования к предметным результатам освоения базового курса:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента - 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 117 часов;
- самостоятельной работы студента - 58 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	113
лабораторные занятия (если предусмотрено учебным планом)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Номер занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	С/Р	Теоретическое обучение	П/Р	Л/Р	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7	8
Максимальное количество учебной нагрузки – 175 часов							
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			<b>58</b>	<b>4</b>	<b>113</b>		
Тема 1.1 Теория физической культуры	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		2			1
Раздел 2 Легкая атлетика							
Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции,	2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции			2		1
	3	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.			2		2
	4	Техника бега с низкого и высокого старта			2		1

эстафетный и челночный	5	Техника бега на короткие дистанции 100 м			2		1
	6	Техника бега на средние дистанции 200, 400 м			2		2
	7	Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м			2		2
	8	Бег на выносливость			2		1
	9	Эстафетный и челночный бег.			2		1
		Самостоятельная работа: 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. 2. Подготовка устных сообщений и доклады по теме «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега».	7				
Раздел 3 Спортивные игры							
Тема Волейбол	3.1	10	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.			2	1
		11	Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально.			2	1
		12	Передача мяча в движении.			2	2
		13	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.			2	2
		14	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении			2	1
		15	Совершенствование верхней прямой подачи.			2	2
		16	Подача мяча по зонам			2	2



	17	Совершенствование техники атакующего удара			2		2
	18	Способы блокирования			2		2
	19	Совершенствование командных действий в защите			2		1
	20	Командные действия в нападении.			2		2
	21	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.			2		2
		Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, а также занятий с волейбольной секции . 2. Написание рефератов/докладов на темы: «История развития волейбола в России», ; «Техника и тактика игры в волейбол»; «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры» (по выбору)	7				
Раздел 4 Гимнастика							
Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения	22	ОРУ с гимнастическими палками.			2		1
Тема 4.2 Акробатика	23	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад			2		3
	24	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат).			2		3
	25	Комбинации из освоенных элементов техники.2			2		3
		Самостоятельная работа: Отработка кувырка вперед и назад, отработка навыка стойки на	4			4	

		лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках.					
Дифференцированный зачет	26				1		
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности							
Тема 1.2. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	27	Здоровье его основа, его ценность и значимость для профессионала. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивидуума. Составляющие здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методом физического воспитания.		2			
		Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему «Здоровый образ жизни»	2				
Раздел 5 Лыжная подготовка							
	28	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах по дистанции свободным ходом. Поворот способом «переступания» на месте.2			2		1
	29	Ступающий, скользящий шаг без палок, техника одновременного бесшажного хода, -Поворот полуплугом.			2		2
	30	Техника одновременного одношажного хода, техника подъема способом «ёлочкой». Техника падения, спуски в низкой, прохождение			2		2

		дистанции. 3000 м					
	31	Техника одновременно двухшажного хода, техника подъема способом «лесенкой», спуск в низкой стойке на оценку, техника торможение «полуплугом».			2		2
	32	Прием контрольных нормативов.5000 метров без учёта время.			2		2
		Самостоятельная работа:. 1. Отработка техники лыжных ходов, спуски и подъемы самостоятельно. 2. Подготовка рефератов на темы «История развития лыжного спорта в России», «Виды лыжного спорта» (по выбору)	6				
Раздел 3 Спортивные игры							
Тема Баскетбол	3.2	33	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.			2	1
		34	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником.			2	2
		35	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам. Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв			2	1
		36	Обводка противника. Броски в прыжке. Личная защита. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита			2	2
		37	Ведение и передачи в парах.. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам			2	1
		38	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.			2	2

39	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках Игра по упрощенным правилам			2		1
40	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам			2		
41	Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам			2		1
42	Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.			2		1
43	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.			2		1
44	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.			2		1
45	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.			2		1
46	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.			2		1
47	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.			2		1
48	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.			2		1
49	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.			2		1
50	Игра по правилам.			2		2
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, занятий в спортивных секциях..Самостоятельная бросковая тренировка.</li> <li>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры»; «Баскетбол - Олимпийский вид спорта»; «Основные правила игры (по выбору).</li> </ol>	16				

Раздел 1 Легкая атлетика							
Тема 1.1 Легкая атлетика	51	Совершенствование техники прыжков в высоту.			2		2
	52	Техника прыжка в длину			2		1
	53	Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках			2		2
	54	Метание в цель			2		1
	55	Комплексы упражнений для развития силовых качеств.			2		1
	56	Комплексы упражнений для развития гибкости.			2		1
	57	Комплексы упражнений для развития быстроты.			2		1
	58	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).			2		1
	Самостоятельная работа						
	1. Закрепление и совершенствование техники прыжков в длину и в высоту различными способами 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника прыжка в длину».	6					
Дифференцированный зачет	59				2		
		Максимальное количество учебной нагрузки по дисциплине 175 часов	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>113</b>		

Максимальное количество часов

С.Р-самостоятельная работа

Т.О- теоретическое обучение

Л.З - лабораторные занятия

П.З - практические занятия

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 ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Преподаватель, осуществляющий реализацию дисциплины для обучающихся колледжа, должен иметь высшее профессиональное образование, соответствующие профилю преподаваемой дисциплины (модуля), дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей

#### 3.2 Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины осуществляется по требованиям ФГОС и реализуется в спортивном комплексе:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.3 Литература, интернет- издания

Основная литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО.- М.:ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2014. 208с. (ЭБС znanium.com Договор № 2эбс от 31.01.2016 г)

Дополнительная литература

1. Шубин Д.А.,Гелецкая, Л.Н.Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] учеб.пособие / Л.Н., И.Ю.Бирдигулова, Д.Аа Шубин, Р.И. Коновалова.- Красноярск :Сиб.федер.ун-т, 2014.- 220 с. (ЭБС znanium.com Договор № 2эбс от 31.01.2016 г.)



2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.-336 с.: ил. (ЭБС znanium.com Договор № 2эбс от 31.01.2016 г.)

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>, Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, усвоенные ОК, ПК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Оценка уровня развития физической подготовленности - сдача контрольных тестов (приложение 1,2)</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Оценка содержания рефератов, по темам: «Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека»;</p> <p>Оценка содержания реферата, по теме: «Основы здорового образа жизни.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе обучения</p>

## 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ изменений, дата внесения изменений; № страницы с изменением.	
БЫЛО	СТАЛО

1.

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

##### 4.1 Конкретизация результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь <ul style="list-style-type: none"><li>использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>устный индивидуальный и фронтальный опрос,</li><li>письменная работа в форме тестирования, контрольных работ, индивидуальных заданий;</li><li>домашние задания проблемного характера;</li><li>подготовка и защита групповых заданий</li><li>проектного характера;</li></ul>
Должен владеть	
<ul style="list-style-type: none"><li>современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li><li>техническими приемами и двигательными действиями</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>наблюдение за выполнением практических заданий;</li><li>оценка выполнения практических работ;</li><li>оценка внеаудиторной самостоятельной работы;</li><li>мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;</li><li>текущий контроль знаний;</li></ul>

базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
---	--

Зачетные упражнения по разделам программы

Контрольные упражнения и нормы по легкой атлетике

*Возраст 17-19 лет*

Вид упражнения	Оценки		
	5	4	3
Бег 100м	16,0	17,0	17,5
Бег 200 м	35,0	37,0	38,0
Бег 400 м	1,25	1,30	1,40
Бег 500 м	1,55	2,05	2,15
Бег 2000 м	11,0	11,5	12,30
Прыжок в длину с разбега	3,40	3,20	3,00
Прыжок в высоту	115	110	100
Толкание ядра 4 кг	5,50	5,00	4,75

*Возраст 15-17 лет*

Бег 100м	16,2	17,0	17,8
Бег 200 м	36,0	37,5	39,0
Бег 400 м	1,20	1,25	1,30
Бег 500 м	1,50	2,00	2,10
Бег 2000 м	10,30	11,00	11,30
Прыжок в длину с разбега	3,45	3,20	3,00
Прыжок в высоту способом перешагивания	120	115	110
Толкание ядра 4 кг	5,00	4,50	4,00

Зачетные упражнения по технике игры в волейбол

1. Верхняя передача над собой

«5» – 20 раз, «4» – 16 раз, «3» – 12 раз.

2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров

«5» – 25 передач, «4» – 20 передач, «3» – 15 передач

3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку

«5» – 6 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 2 попадания

4. Нападающий удар или сброс мяча. Выполнение 5 ударов в площадку. Любое касание считается попыткой.

«5» – 4 попадания, «4» – 3 попадания, «3» – 2 попадания

5. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры.

6. Ознакомление с судейством и правилами игры.

#### Зачетные упражнения по лыжной подготовке

1. Техника передвижения на лыжах.

2. Техника поворотов на месте.

3. Техника преодоления спуска и подъёма.

4. Техника поворотов в движении.

5. Техника торможения.

6. Прохождение дистанции 3 км – 5 км.

«5» – 18.00, «4» – 19.30, «3» – 22.00

#### Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.

«5» – 18 раз, «4» – 17 раз, «3» – 16 раз

2. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.

3. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз

«5» – 7 попаданий, «4» – 6 попаданий, «3» – 5 попаданий

4. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.

«5» – 5 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 3 попадания

5. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.

6. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.

7. Судейство и правила игры.

#### Зачетные упражнения по гимнастике. Виды упражнений:

1. Составление и проведение комплекса ОРУ для разминки на оценку.
2. Опорные прыжки через коня, козла.
3. Акробатическая комбинация на 12– 24 счета.
4. Комбинация на брусьях.
5. Комбинация на бревне.

#### Зачетные упражнения по ППФП.

1. Тестирование по ОФП и СФП.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.
3. Оценка составления игр и эстафет.



Приложение 2

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов 17-19 лет										
Виды упражнений	пол	Возраст и оценка								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м.	жен.	16,2 с	16,0 с	15,9 с	16,0 с	15,9 с	15,8 с	16,0с	15,9 с	15,8 с
Бег 200 м.	жен.	38,0 с	37,0 с	36,0 с	37,0 с	36,0 с	35,0 с	39,0с	38,0 с	37,0 с
Бег 500 м.	жен.	2,00	1,55	1,45	2,00	1,45	1,50	2,10	2,05	2,00
Бег 2000 м.	жен.	11,30	11,00	10,30	11,30	10,30	10,00	12,00	11,30	11,00
Толкание ядра 4 кг	жен.	4,5 м	4,8 м	5,2 м	4,8 м	5,2 м	5,6 м	4,8 м	5,2 м	5,6 м
Прыжок в длину	жен.	3,0 м	3,2 м	3,5 м	3,2 м	3,4 м	3,6 м	3 м	3,2 м	3,5 м
Прыжок в высоту	жен.	1,05м	1,10 м	1,15м	1,05м	1,10м	1,15м	0,90м	0,95 м	1,05 м
Рекомендуемые контрольные тесты для определения физической подготовленности студентов 17 – 19 лет.										
Челночный бег 4x10	жен.	13,0	12,0	11,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0
Поднимание и опускание туловища	жен.	30 раз	35 раз	38 раз	30 раз	35 раз	38 раз	30 раз	35раз	38 раз
Наклон растяжка	жен.	10 см	15 см	18 см	10 см	15 см	20 см	10 см	15 см	20 см
Подтягивание	жен.	15 раз	18 раз	20 раз	16 раз	18 раз	22 раз	16 раз	18раз	22 раз
Прыжок с места - см	жен.	160	170	175	170	175	180	170	175	180
Отжимание	жен.	13 раз	15 раз	17 раз	13 раз	15 раз	17 раз	14 раз	18раз	20 раз

Приложение № 2

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов нового набора

Комплекс ОФП	Оценки		
	5	4	3
1. Челночный бег 4x10	11 сек.	12 сек.	13сек.
2. Поднимание и опускание туловища из положения, лёжа за 30 сек.	28 раз	25 раз	20 раз
3. Прыжки через планку за 30 сек.	55 раз	50 раз	45 раз
4. Вис на перекладине на согнутых руках	25 сек	20 сек	15 сек
5. Прыжок в длину с места	180см	170см	160см

**5ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

1.

№ изменений, дата внесения изменений; № страницы с изменением.	
БЫЛО	СТАЛО

Достоверность документа  
подтверждаю

И.о. директора



Документ подписан  
электронной подписью

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ**

Сертификат: 2efe0932a9328bc282189c87feefa8ea155b6895

Владелец: Черных Наталья Геннадьевна

Действителен: с 29 января 2021 по 29 апреля 2022

Н.Г. Черных