

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лазаренко Виктор Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.10.2025 11:38:46
Уникальный программный ключ:
45c319b8a032ab3637134215abd1c475334767f4

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
«Физическая культура»

Отделение	фармацевтическое	
Специальность	33.02.01 Фармация	
Курс	2,3,4(9)	Семестр 3,4,5,6,7,8
Количество часов всего	364	
Форма промежуточной аттестации	зачет	Семестр 3,4,5,6,7
	дифференцированный зачет	Семестр 8

Разработчик рабочей программы:
преподаватель А.С. Горбунова

Курск – 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **33.02.01 Фармация**.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, навыков здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- 1.Формирование у студентов умения использовать разнообразные формы виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
- 2.Формирование у студентов навыков владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
- 3.Формирование у студентов навыков владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
- 4.Укрепление здоровья студентов, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности.
- 5.Формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости.
- 6.Развитие и совершенствование физических качеств на протяжении всех лет обучения.
- 7.Обучение методам оценки физического, функционального, психо-эмоционального и энергетического состояния организма и методам их коррекции средствами физической культуры.
- 8.Обучение составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики, формирование соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностного отношения к ежедневному выполнению двигательного режима, привитие интереса к занятиям спортом и желания к отказу от вредных привычек.
- 9.Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы и требования к планируемым результатам обучения по дисциплине

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

Процесс изучения дисциплины обеспечивает достижение планируемых результатов освоение образовательной программы и направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция		Логическая связь с дисциплинами, междисциплинарными курсами учебного плана
Код	Формулировка	
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Генетика человека с основами медицинской генетики, история, математика, ботаника, общая и неорганическая химия, органическая химия, аналитическая химия
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Безопасность жизнедеятельности, иностранный язык, основы латинского языка с медицинской терминологией, лекарствоведение, организация деятельности аптеки и ее структурных подразделений
ОК 12	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Анатомия и физиология человека, гигиена и экология человека, основы философии, основы микробиологии и иммунологии, технология изготовления лекарственных форм

Содержание компетенций (этапов формирования компетенций)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этапы формирования и индикаторы достижения компетенции		
		Знает	Умеет	Владеет (имеет практический опыт)
1	2	3	4	5
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	-методы и способы выполнения профессиональных задач	-организовывать собственную профессиональную деятельность	-навыками самоконтроля в процессе профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	-морально-этический кодекс, этические нормы и принципы, модели эффективных взаимоотношений между медицинскими работниками и пациентами	-применять способы эффективного общения с коллегами, не допуская развития конфликта применять соответствующие модели взаимоотношений в профессиональной деятельности	- правилами этики при общении с пациентами
ОК 12	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- методиками оздоровления, закаливания, повышения иммунитета для поддержания здоровья

3. Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код компетенции
1	2	3
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК 12
Методико-практические занятия	Методика овладения двигательными действиями, умениями и навыками, развитие нравственно-эмоциональных качеств. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной, гигиенической и тренировочной направленностью. Методы самоконтроля, состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы). Обучение методике проведения учебно- тренировочного занятия, подвижных игр и эстафет	ОК 2 ОК 6 ОК 12
Учебно-тренировочные занятия	Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты. Построение схем самостоятельных занятий. Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие координационных способностей, быстроты. Развитие гибкости	ОК 2 ОК 12
Контрольные занятия	Контрольное испытание в беге на 100 м и прыжке в длину с места. Контрольные испытания в беге на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Контрольные испытания в определении силы	ОК 2 ОК 6 ОК 12

4. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)

Наименование раздела дисциплины	Контактная работа			Внеаудиторная (самостоятельная) работа	Итого часов	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	всего	из них				Традиционные	Интерактивные	
		лекции	практические занятия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	-	2	4	ЛТ	ЛД ПЗ	Пр.
Методико-практические занятия	62	-	62	62	124	-	ПЗ	Пр.
Учебно-тренировочные занятия	62	-	62	62	124	-	ПЗ	Пр.
Контрольные занятия	56	-	56	56	112	-	ПЗ	Пр.
<i>Зачет Дифференцированный зачет</i>	-	-	-	-	-	-	УИРС	-
ИТОГО:	182	2	180	182	364	-	-	-

4.1. Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения

ЛТ	традиционная лекция
ЛД	лекция-дискуссия
ПЗ	практическое занятие
УИРС	учебно-исследовательская работа студентов

4.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Пр.	оценка освоения практических навыков (умений, владений)
------------	---

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Дополнительная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В. – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - URL:-<http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.
2. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.] – Электрон.текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. - 96 с. -URL:-<http://www.iprbookshop.ru/73549.html>.

Периодические издания (журналы)

Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных

- 1.Официальный сайт Научной электронной библиотеки «eLIBRARY.RU» URL: <https://elibrary.ru/>
2. Официальный сайт Научной электронной библиотеки (НЭБ) URL: <http://нэб.рф/>
3. База данных международного индекса научного цитирования WEB OF SCIENCE. URL: <http://www.webofscience.com/>
4. Федеральная электронная медицинская библиотека URL: <http://www.femb.ru>
5. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
6. База данных международного индекса научного цитирования «Scopus» URL:<https://www.scopus.com/home.uri>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3	4
1	Спортивный зал, лыжная база Российская Федерация, 305029 г. Курск, ул. Карла Маркса, д. 69, 1 этаж	Спортивный инвентарь (барьеры, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, баскетбольные щиты, волейбольные мячи, волейбольная сетка, антенна; гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические палки, медболы, оборудование для фитнеса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы; ракетки для н/тенниса, мячи; секундомеры, скакалки, спортивные ручные тренажеры, спортивные ножные тренажеры, столы для н/тенниса, фишки, гранаты и ядра для метания, компасы, карты; лыжи, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, стартовые флажки, футбольные мячи, лыжи, лыжные палки, спортивные ботинки).	
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Российская Федерация, 305029 г. Курск, ул. Карла Маркса, д. 69	Спортивный инвентарь (волейбольные сетки, стойки волейбольные, карманы для антенн, мини-футбольные ворота с сеткой, мобильные разборные баскетбольные стойки).	
3	Стрелковый тир Российская Федерация, 305029 г. Курск, ул. Карла Маркса, д.65Б, 1 этаж	Спортивное оборудование: винтовка, мишени.	
4	Библиотека Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 69, 1 этаж	Оборудование: персональные компьютеры – 13, дополнительная литература по дисциплине.	1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010

	<p>Читальный зал с выходом в сеть Интернет Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 69, 3 этаж, каб. №22</p>		<p>2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015 3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010 5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018</p>
--	---	--	---

7. Оценочные средства

Примерная тематика рефератов.

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях:
 - сердечно-сосудистой системы;
 - опорно-двигательного аппарата;
 - дыхательной системы;
 - черепно-мозговых травмах;
 - органов пищеварения;
 - органов выделения;
 - гинекологических заболеваниях;
 - центральной и периферической нервной системы;
 - глазных заболеваниях.
2. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
3. Основные понятия физической культуры и их определения.
4. Физическая культура в высшем учебном заведении.
5. Физическая культура личности и ее влияние на профессиональную подготовку студентов.
6. Морфо-функциональные изменения организма человека под воздействием целенаправленного использования физических упражнений.
7. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Восстановление.
9. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы. Функциональные пробы, тесты.
10. Физические качества и их основные характеристики.
11. Стороны (элементы) спортивной тренировки.
12. Основы методики развития выносливости.
13. Основы методики развития быстроты.
14. Основы методики развития силы.
15. Основы методики развития гибкости.
16. Основы методики развития ловкости.
17. Физическая нагрузка в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
18. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Структура и методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.
20. Спорт как компонент физической культуры.
21. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
22. Содержание профессионально - прикладной физической подготовки и факторы его определяющие.
23. Периодизация спортивной тренировки. «Спортивная форма».
24. Цель, задачи и формы организации физического воспитания школьников.
25. Особенности самостоятельных занятий женщин..
26. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
27. Влияние внутренних и внешних факторов на организм и жизнедеятельность человека.
28. Работоспособность студентов и средства ее оптимизации.
29. Методика закаливания организма человека.
30. Утренняя гигиеническая гимнастика: назначение, содержание и методика проведения.

- 31.Классификация видов спорта.
- 32.Методы спортивной тренировки.
- 33.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
- 34.Олимпийские игры Древней Греции.
- 35.Современные Олимпийские игры.
- 36.Методика проведения подвижных игр и эстафеты со школьниками.
- 37.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
- 38.Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
- 39.Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 40.Сущность, основные компоненты и функции физической культуры.
- 41.Двигательная деятельность и действие. Двигательные умения и навыки, механизмы их образования.
- 42.Возрастные особенности развития физических качеств.
- 43.Физические упражнения: сущность и классификация.
- 44.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
- 45.Двигательная реабилитация как компонент физической культуры.
- 46.Физическая рекреация как компонент физической культуры.
- 47.Мотивы, формы и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 48.Организм человека, как единая саморазвивающаяся система.
- 49.Природные, социальные, производственные и экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность. Профилактика негативных последствий средствами физической культуры.
- 50.Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Раздел 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. (ОК-12)

ВОПРОСЫ К УСТНОЙ БЕСЕДЕ

- Сформулировать задачи физической культуры с учётом специфики будущей профессии.
- Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
- Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

ТВОРЧЕСКОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ:

Создать и защитить комплекс упражнений прикладной физической культуры с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Раздел 2. Методико-практические занятия.(ОК-6, ОК-12)

ВОПРОСЫ К УСТНОЙ БЕСЕДЕ

- Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
- Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?

- Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

Оценка физического развития и функционального состояния организма:

1. Индекс массы тела (англ. *bodymassindex (BMI)*, ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Важен при определении показаний для необходимости лечения.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

где:

- m — масса тела в килограммах

- h — рост в метрах,

и измеряется в кг/м².

Например, масса человека = 85 кг, рост = 164 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:

$$\text{ИМТ} = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

2. Определение крепости телосложения по индексу Пинье

Крепость телосложения определите по индексу Пинье:

$$\text{Индекс Пинье} = \text{Рост, см} - (\text{Масса тела, кг} + \text{ОГК, см})$$

Чем меньше цифры индекса, тем организм считается крепче

ОЦЕНКА КРЕПОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Индекс Пинье	Тип телосложения
Менее 10	Крепкое
10-20	Нормальное
21-25	Среднее

26-35	Слабое
Более 36	Очень слабое

3. Индекс Робинсона (ИР). Используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме. Индекс Робинсона характеризует систолическую работу сердца. Чем больше этот показатель на высоте физической нагрузки, тем больше функциональная способность мышц сердца. По этому показателю косвенно можно судить о потреблении кислорода миокардом. Низкая оценка **индекса Робинсона** свидетельствует о нарушении регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

Индекс Робинсона рассчитывают по формуле:

$$ИР = САД \cdot ЧСС / 100,$$

где: САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений (уд. в мин).

Оценка состояния	Индекс Робинсона
Отличное Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в отличной форме	69 и менее
Хорошее Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в норме	70 – 84
Среднее Можно говорить о недостаточности функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы.	85 – 94
Плохое Есть признаки нарушения регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.	95 – 110
Очень плохое Регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы нарушена	111 и больше

4. Проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге)

Необходимое оборудование: секундомер, (носовой зажим).

Порядок проведения обследования. Проба с задержкой дыхания на вдохе проводится следующим образом. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями.

Порядок обработки результатов обследования. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 39 сек — неудовлетворительно;
- 40-49 сек — удовлетворительно;
- свыше 50 сек — хорошо.

ПР у здоровых людей не должен превышать 1.2. Более высокие его значения свидетельствуют о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

5. Проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генча)

Необходимое оборудование: секундомер, (носовой зажим). Порядок проведения обследования.

Проба с задержкой дыхания на выдохе проводится следующим образом. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями.

Порядок обработки результатов обследования. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 34 сек — неудовлетворительно;
- 35-39 сек — удовлетворительно;
- свыше 40 сек — хорошо.

ПР у здоровых людей не должен превышать 1.2. Более высокие его значения свидетельствуют о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

6. Индекс Руфье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Руфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

7. **Индекс Скибинского** позволяет в определенной мере оценить функцию не только системы дыхания, но и сердечно-сосудистой системы. Он равен

ЖЕЛ (мл) x время задержанного дыхания на вдохе (сек.)

ЧСС (уд.в мин.)

Оценка состояния	Индекс Скибинского
Отличное Функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем в отличной форме	больше 60
Хорошее Функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем в норме	30 – 60
Среднее Можно говорить о недостаточности функциональных возможностях органов дыхания и кровообращения.	10 – 30
Плохое Функциональные возможности органов дыхания и кровообращения слабые. Снижена устойчивость к гипоксии.	5 – 10
Очень плохое Функциональные возможности органов дыхания и кровообращения крайне слабые!	Меньше 5

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия (ОК-2, ОК-12)

ВОПРОСЫ К УСТНОЙ БЕСЕДЕ

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол).
- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

Тестирование (баскетбол):

1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):

Оценивается правильность выполнения.

2. Атака кольца с использованием двухшажной техники:

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

3. Штрафной бросок мяча в кольцо (из 10 бросков):

ЮНОШИ:

«5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий.

ДЕВУШКИ:

«5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий.

4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

Тестирование (волейбол):

1. Передача мяча в парах через сетку:

ЮНОШИ:

«5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач.

ДЕВУШКИ:

«5» - более 12 передач;

«4» - 8-12 передач;

«3» - менее 8 передач.

2. Верхняя прямая подача мяча через сетку:

Из 6 подач:

ЮНОШИ:

«5» - 5 точных подач;

«4» - 4 точных подачи;

«3» - менее 4х точных подач.

ДЕВУШКИ:

«5» - 4 точных подачи;

«4» - 3 точных подачи;

«3» - менее 3х точных подач.

3. Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

Лыжная подготовка

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
- Рассказать о первой помощи при обморожениях.

Контрольные задания

Выполнение:

1. Техники попеременного лыжного хода.
2. Техники одновременных лыжных ходов.
3. Техники преодоления спусков и подъёмов.

Тесты:

Прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км.

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

«3» - <27,30 мин./<17,30 мин.

Раздел 4. Контрольные занятия. (ОК-2, ОК6)

Лёгкая атлетика

ВОПРОСЫ К УСТНОЙ БЕСЕДЕ

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

Контрольные нормативы:

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

Тестирование состояния физической подготовленности.

Тест на развитие силовых качеств:

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши):

12 раз – «отлично»;

9 раз – «хорошо»;

6 раз – «удовлетворительно»;

менее 6 – «неудовлетворительно».

2. Подтягивание на низкой перекладине (девушки):

18 раз – «отлично»;

13 раз – «хорошо»;

9 раз – «удовлетворительно»;

менее 9 – «неудовлетворительно».

Прыжки через гимнастическую скакалку (1минута):

ЮНОШИ:

«5» -140;

«4» - 130;

«3» - 120.

ДЕВУШКИ:

«5» - 135;

«4» - 125;

«3» - 115.

Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

ЮНОШИ:

«5» - 55 раз;

«4» - 50 раз;

«3» - менее 45 раз.

ДЕВУШКИ:

«5» - 50 раз;

«4» - 40 раз;

«3» - менее 35 раз.

Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа

ЮНОШИ:

«5» - 30раз;

«4» - 25раз;

«3» - 20раз.

Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа от г. скамейки.

ДЕВУШКИ:

«5» - 12раз;

«4» - 10раз;

«3» - 8раз.

Развитие гибкости(наклон вперед из положения стоя), (см):

ЮНОШИ:

«5» - 15 и выше;

«4» - 9-12;

«3» - 5 и ниже.

ДЕВУШКИ:

«5» - 20 и выше;

«4» - 12-14;

«3» - 7 и ниже.

Проверка частоты сердечных сокращений (пульс):

- в покое:

1. 60 ударов в минуту – норма;
2. 45-55 – хорошая тренированность организма;
3. 65 и выше – пониженная тренированность организма.