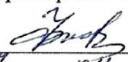
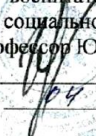


Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение
высшего образования
«Самарский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
Кафедра физического воспитания и здоровья

СОГЛАСОВАНО
Проректор по учебно-
методической работе и связям с
общественностью
профессор Т.А. Федорина


« 17 » 04 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦКМС
первый проректор-проректор по учебно-
воспитательной
и социальной работе
профессор Ю.В. Щукин


« 19 » 04 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Элективные дисциплины по физической культуре


Б1.Б.35.1

Рекомендуется для направления подготовки
39.03.02 Социальная работа

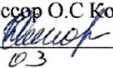
Уровень высшего образования **Бакалавриат**
Квалификация (степень) выпускника **Бакалавр**

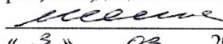
Факультет Медицинской психологии
Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
Доцент Е.В. Захарова


« 05 » 03 20 17 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель методической
комиссии по специальности
профессор О.С. Ковшова


« 07 » 03 20 17 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании ка-
федры (протокол № 5
Заведующий кафед-
рой, к.б.н. доцент Т.П. Шейне

« 3 » 03 20 17 г.

Самара 2017 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности Социальная работа 39.03.02, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №8 от 12 января 2016 год.

Составители рабочей программы:

Шейна Татьяна Павловна, к.б.н., доцент., заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья СамГМУ.

Серганов Сергей Николаевич, ст.преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья СамГМУ.

Рецензенты:

Богданов Владимир Михайлович заведующий кафедрой физического воспитания ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П.Королева», к.п.н., доцент

Трофимов Владимир Николаевич, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания СГТУ.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью преподавания физической культуры в медицинских вузах является: повышение физической и умственной работоспособности студентов-медиков, привитие будущим врачам знаний, умений и навыков использования средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины физическая культура являются:

- преимущественное развитие прикладных основных физических качеств – общей выносливости, силы и ловкости;
- преимущественное развитие специальных качеств – устойчивости к гипокинезии и гиподинамии, устойчивости прямостояния, быстроты реакции;
- развитие психических качеств – концентрации внимания, оперативного мышления и волевых качеств;
- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность и психоэмоциональную устойчивость;
- формировать профессиональную физическую культуру специалиста в сочетании с общей физической культурой личности;
- прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- **ОК-8:** способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений,
- направленность профессионально-прикладной физической подготовки врача,
- особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека,
- физиологические механизмы утомления и восстановления,
- методику воспитания физических качеств,
- правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.

Уметь:

- составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата,
- пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма,
- оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья,
- определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем,
- использовать средства физической культуры,

- дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Владеть:

- навыками определения физического развития и работоспособности организма,
- техникой выполнения изучаемых физических упражнений.
- навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности,
- методами самостоятельного еженедельного выполнения рекомендуемого объема физических нагрузок,
- навыками выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

РП «Элективные дисциплины по физической культуре» реализуется в рамках базовой части БЛОКА 1 «Дисциплины (модули)».

Преподавание дисциплины предусматривает проведение практических занятий по **выбору** студента.

Предшествующими, на которых непосредственно базируется «элективные дисциплины», являются: биология, физическая культура.

Параллельно изучаются: биология; анатомия, медицина катастроф, безопасность жизнедеятельности.

Дисциплина «Физическая культура» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: физическая культура; медицина катастроф, безопасность жизнедеятельности.

Освоение компетенций в процессе изучения дисциплины способствует формированию знаний, умений и навыков, позволяющих осуществлять эффективную работу по следующим видам профессиональной деятельности: профилактическая, реабилитационная (формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих).

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ РАБОТЫ

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа студентов с преподавателем	328	41	41	41	41	41	41	41	41
Аудиторные занятия									
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)	328	41	41	41	41	41	41	41	41
Семинары (С)									
Лабораторные									

занятия (ЛЗ)									
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет			зачет			зачет
Общая трудоемкость (часов)	328	41	41	41	41	41	41	41	41

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ.

4.1. Содержание разделов (модуля) дисциплины

№	Наименование раздела	Содержание	Коды компетенций
Учебно-тренировочный (практический) раздел			
1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			ОК-8
Волейбол			
	Техническая подготовка (<i>обучение и совершенствование</i>): <i>Техника владения мячом; Техника защиты</i>	Стойки и перемещения; стойки -- основная и низкая; перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками	
	<i>Техника владения мячом</i> <i>Техника блока</i>	Передачи: двумя руками вверху, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку; Подачи - нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача.; Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в "обход" блока; удары по передней линии, по задней линии; нападающие удары со второй линии. Блок: одинарный, двойной, тройной	

	Тактическая подготовка	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3; обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно- тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.	
	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.	
Баскетбол			

	<p>Техническая подготовка (обучение и совершенствование) Техника перемещений; Техника владения мячом; Броски мяча в корзину; Техника игры в защите;</p>	<p>Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами.</p> <p>Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты. 1.3.2.</p>	
	<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Тактическая подготовка: Обучение тактике нападения; Обучение тактике игры</p>	

	<p><i>Обучение тактике нападения;</i></p> <p><i>Обучение тактике игры в защите</i></p>	<p>в защите; Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.; выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов; Индивидуальные действия.: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.</p>	
	<p>Физическая подготовка</p>	<p>Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита,</p>	

		корзины и 10 т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом.	
2. ПЛАВАНИЕ			ОК-8
	Обучение и совершенствование	Овладение техникой упражнений "поплавок", "медуза", скольжения на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна); движение рук и ног в разных исходных положениях, дыхание с выдохом в воду, плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным способом, плавание с изменением положения тела на поверхности воды, развитие силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнений. Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника старта и поворотов	
3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			ОК-8
	Техническая подготовка	Упражнения для различных мышечных групп, выполняемые на тренажерах, с резиной, амортизаторами и отягощением.	
	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки; упражнения со скакалкой;	

		акробатические упражнения.	
--	--	----------------------------	--

4.2. Разделы дисциплин и трудоемкость по видам учебных занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности		Всего часов
		Аудиторные занятия		
		лекции	Практические занятия	
	Спортивные игры	-	172	172
	Плавание	-	78	78
	Атлетическая гимнастика	-	78	78
	Всего:	-	328	328

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ – не предусмотрено

6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (СЕМИНАРЫ)

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Формы контроля		Трудоемкость (часы)
			текущего	рубежного	
1.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:				
	Волейбол	ПЗ.-1.-ПЗ.-43 - техническая подготовка - тактическая подготовка -физическая подготовка	тест	-	86
	Баскетбол	ПЗ.-1.-ПЗ.-43 - техническая подготовка - тактическая подготовка -физическая подготовка	тест	-	86

2.	ПЛАВАНИЕ	ПЗ.1.-ПЗ.-39. - обучение и совершенствование	тест	-	78
3.	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	ПЗ.-1-ПЗ.-39 - техническая подготовка - физическая подготовка	тест	-	78
Всего:					328

7. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ - не предусмотрен учебным планом

8. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ - не предусмотрена учебным планом.

8.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Данный раздел рабочей программы разрабатывается в качестве самостоятельного документа «Методические рекомендации для студента» в составе УМКД.

9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

9.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1.	Физическая культура учеб.пособие	Под ред.Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева	Минск: Выш.ш к. 2008		1
2.	Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе. Учеб.пособие	Под ред. В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицын, В.Г. Щербаков, В.С. Побыва-нец	Сама-ра: Изд-во Са-мар.гос .аэроко см.ун-та 2013 г.		1
4.	Физическая культура студента: Учебник для студентов высших	Под общей редакцией В.И. Ильини-	М.: Гарда-рики, 2009.		1

	учебных заведений	ча.			
5.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования	И.С.Барчуков: под общей редакцией Н.Н.Маликова .	М.: Изд.Центр «Академия», 2013,	http://www.academia-moscow.ru/	1
6.	Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений.	Н.Ж.Булгаков а, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.	Под.ред. Н.Ж.Булгаковой. Изд.центр «Академия», 2008.	http://www.academia-moscow.ru/	1
7.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования	С.А. Полиевский	Изд.центр «Академия», 2014.- 272с.	http://www.academia-moscow.ru/	1

9.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1.	История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Голощапов Б.Р.	издательство Academia Москва 2010		1
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов	<u>Горшков А.Г., Виленский М.Я.</u>	издательство г.Москва Издательство		1

			«Кно-рус», 2013 г		
4.	Физическая культура	Евсеев Ю.И.	издательство «Феникс», 2005 С-Петербург		1
5.	Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов. Учебно-методическое пособие	Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Мицулина М.П., Замятина Н.В.	Изд-во ВолГМУ, 2010		1
6.	Студенческий спорт и жизнь: Пособие для студентов вузов	В. И. Ильинич. -	М. : АО Аспект Пресс, 1995. - (Программа:Обновление гуманитарного образования в России).;	4	
7.	Формула жизни : Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры /	Мильнер, Евгений Григорьевич.	М. : Физкультура и спорт, 1991. - 112с. - (Наука-здоровью). -	3	

9.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office – Exel; Power Point; Word;
2. Internet Explorer;
3. Adobe Riader.

9.4. Ресурсы информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

9.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивные залы

1. Зал атлетической гимнастики (укомплектован современными тренажерами).
2. Универсальный спортивный игровой зал (с инвентарным обеспечением)
3. Фитнес центр (с инвентарным обеспечением).
4. Современная открытая площадка с искусственным покрытием для игры в мини-футбол. Современная многофункциональная открытая площадка.
5. Спортивные комнаты при общежитиях университета (с инвентарным обеспечением).

Демонстрационные печатные пособия

1. Таблицы физического развития по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям.
3. Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу.

Экранно-звуковые пособия.

1. Аудио записи для проведения гимнастических комплексов, обучение танцевальным движениям; проведение соревнований и спортивных праздников.

2. DVD аппаратура с комплектом дисков.

3. Компьютер, принтер лазерный, копировальный аппарат.

Самостоятельная работа студента:

- читальные залы библиотеки, методические кабинеты кафедры; Интернет-центр.

10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ (АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ) МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Используемые активные методы обучения при изучении данной дисциплины составляют 9% от объема аудиторных занятий.

№ раздела	Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные формы (методы) обучения)	Формы занятий с использованием активных и интерактивных методов обучения	Трудоемкость (час.)
	Атлетическая гимнастика	<p>ПЗ.-10, ПЗ.-20, ПЗ.-31</p> <p>Практические занятия – соревнования: способствуют развитию физических качеств, повышают степень эмоционального воздействия упражнений, мотивируют активность на занятиях и развивают познавательный интерес к предмету.</p> <p>Итогом такого занятия обязательно является обсуждение со студентами результатов, допущенных ошибок, разработка планов и стратегий на следующие занятия.</p>	20

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПРОЦЕДУРЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.

Фонд оценочных средств разрабатывается в форме самостоятельного документа (в составе УМКД).

11.1. Процедура проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания

Промежуточная аттестации по дисциплине проводится в форме зачета в 5 и 8 семестрах

11.2. Критерии оценивания

Отметка «Зачтено» выставляется студенту, на основании успешно выполненных тестовых заданий текущего контроля учебно-тренировочных занятий (выполнение нормативов) на отметку «5», «4», «3», владеющему основным материалом дисциплины.

«Не зачтено» получает студент не освоивший образовательную программу по дисциплине, выполнивший задания текущего контроля учебно-тренировочных занятий (выполнение нормативов)

12. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методическое обеспечение дисциплины разрабатываются в форме отдельного комплекта документов: «Методические рекомендации к практическим занятиям», «Фонд оценочных средств», «Методические рекомендации для студента» (в составе УМКД).

Примеры оценочных средств для рубежного контроля успеваемости – не предусмотрено

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости и критерии оценивания: тест

Обязательные тесты (таб.1) проводятся в начале учебного года (на первом занятии) как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года, как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Форма текущего контроля	Контрольно-оценочные средства	Шкала оценивания
Тестирование	Тестовые задания (таб.№1) представлены ниже	1,2,3,4,5

Таблица №1

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовку:	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
Бег – 100 м (сек.)										
2. Тест на силовую подготовку: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз): вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.1 5	10.5 0	11.2 0	11.5 0	12.1 5					
	10.3 5	11.2 0	11.5 5	12.4 0	13.1 5					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.3 0
						12.3 0	13.1 0	13.5 0	14.4 0	15.3 0

13. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменений	№ протокола заседания кафедры, дата	Содержание изменения	Подпись