

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

« » 20 г.

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



« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Элективные дисциплины по физической культуре

Б1.Б.60.1

Рекомендуется для направления подготовки
32.05.01 Медико-профилактическое дело

Уровень высшего образования **Специалитет**

Квалификация (степень) выпускника **Врач по общей гигиене, по эпидемиологии**

Медико-профилактический факультет

Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета д.м.н.,
профессор
И.И.Березин

«05» 04 2017г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель методической ко-
миссии по специальности
профессор А.А.Суздальцев

«05» 04 2017г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании ка-
федры (протокол № 5)
Заведующий кафедрой,
к.б.н,доцент Т.П.Шейна

«5» 03 2017г.

Самара 2017 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности «Меди-ко-профилактическое дело» 32.05.01, утвержденным приказом Министерства образова-ния и науки Российской Федерации № 21 от 07 февраля 2017 года

Составители рабочей программы:

Шейна Татьяна Павловна, к.б.н., доцент., заведующая кафедрой физического воспита-ния 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 воспита-ния 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 гипоксии 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 (ОК-6) компетенций.

ОК-6: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и обще-развивающих 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	9	10
Контактная работа студентов с преподавателем	328	32	36	32	36	32	32	32	32	32	32
Аудиторные занятия											
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	32	36	32	36	32	32	32	32	32	32
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзам- замен)			зачет		зачет		зачет		зачет		зачет
Общая трудоемкость (часов)	328	32	36	32	36	32	32	32	32	32	32

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-6
Волейбол			
	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <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 6x6, 5x5, 4x4.	
	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			
	Техническая подготовка (обучение и совершенствование) <i>Техника перемещений; Техника владения мячом; Броски мяча в корзину; Техника игры в защите;</i>	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. 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.	
	Тактическая подготовка <i>Обучение тактике нападения;</i>	Тактическая подготовка: Обучение тактике нападения; Обучение тактике игры в защите; Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.; выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые	

	<i>Обучение тактике игры в защите</i>	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.	
	Физическая подготовка	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, корзины и 10 т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом.	
2. ПЛАВАНИЕ			ОК-6
	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 упражнениях. Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника старта и по-	

		воротов	
3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			ОК-6
	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	-	82
	Баскетбол	ПЗ.-1.-ПЗ.-43 - техническая подготовка - тактическая подготовка - физическая подготовка	тест	-	82
2.	ПЛАВАНИЕ	ПЗ.1.-ПЗ.-39. - обучение и совершен-	тест	-	78

		ствование			
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.шк. 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. Побыванец	Самара: Изд-во Самар.гос.аэрокосм.ун-та 2013 г.		1
4.	Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений	Под общей редакцией В.И. Ильинича.	М.: Гардарики, 2009.		1
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.Булгакова,С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.	Под.ред. Н.Ж.Булгаковой.Изд. центр «Акаде-	http://www.academia-moscow.ru/	1

			мия», 2008.		
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.,</u> <u>Виленский М.Я.</u>	издательство г.Москва Издательство «КноРус», 2013 г		1
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	4	

			гуманитарного образования в России).;		
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 молодежной 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	ПЗ.-10, ПЗ.-20, ПЗ.-31 Практические занятия – соревнования: способствуют развитию физических качеств, повышают степень эмоционального воздействия упражнений, мотивируют активность на занятиях и развивают познавательный интерес к предмету. Итогом такого занятия обязательно является обсуждение со студентами результатов, допущенных ошибок, разработка планов и стратегий на следующие занятия.	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

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 подготовленность:										
	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 подготовленность: 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 боле 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг										
						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

13. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

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