

Министерство образования и науки Мурманской области

**«Северный национальный колледж»
(филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)**

**Панас
Наталья
Викторовна**

Подписано цифровой подписью:
Панас Наталья Викторовна
DN: cn=Панас Наталья
Викторовна, o=ГАПОУ МО
"ОГПК", ou=Директор,
email=mail@olgprk.ru, c=RU
Дата: 2023.10.24 13:17:30 +03'00'



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОДБ.05 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных
рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования

35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОДБ.05 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы**

Организация-разработчик:

«Северный национальный колледж» (филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)

Составитель:

Шаханов А.С., преподаватель

Ответственный:

Советкина С.В., начальник отдела по учебной работе

РАССМОТРЕНО:

на заседании ЦМК филиала

Протокол

от «01» сентября 2021 г. № 1

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общая характеристика учебной дисциплины.....	5
2. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
3. Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
4. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины.....	11
5. Характеристика основных видов деятельности.....	24
6. Контроль и оценка результатов	25
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	26
8. Приложения.....	28
Приложение №1 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Легкая атлетика»	
Приложение №2 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Баскетбол»	
Приложение №3 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Волейбол»	
Приложение №4. «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Лыжная подготовка»	
Приложение №5. «Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы»	
Приложение №6. «Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы»	
Приложение №7. «Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке обучающихся»	

1. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у

обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

Количество часов, отводимое на освоение учебной дисциплины Физическая культура по семестрам:

№ п/п	Нагрузка обучающегося	Номер семестра						Всего часов	
		1	2	3	4	5	6		
1.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА							256	
	1.1.Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	34	52	45	40	-	-	171	
	В том числе:	Теоретические занятия	2	2	2	2	-	-	8
		Лабораторных работ	-	-	-	-	-	-	-
		Практических занятий	32	50	43	38	-	-	163
	1.2. Самостоятельной работы обучающегося	22	22	23	18	-	-	85	
Промежуточная аттестация				Д/З			4		

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов
Раздел 1 Теоретическая часть		2
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2 2
	Тематика теоретического занятия.	
	<i>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Сообщение об оздоровительных системах физического воспитания</i>	1
Раздел 2 Практическая часть		32
Тема 1.2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	12
	Тематика практических работ.	
	<i>2. Техника бега на короткие дистанции</i>	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения легкоатлета</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>3. Бег 100 метров на время</i>	1

	Тематика практических работ.	
	4. <i>Техника бега на средние дистанции</i>	1
	Тематика практических работ.	
	5. <i>Бег 500 метров</i>	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба, бег до 3 км</i>	1
	Тематика практических работ.	
	6. <i>Бег 2000-3000 метров</i>	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Бег до 3 км</i>	1
	Тематика практических работ.	
	7. <i>Техника метания гранаты</i>	2
	Тематика практических работ.	
	8. <i>Метание гранаты на дальность</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба, бег до 3 км</i>	1
	Тематика практических работ.	
	9. <i>Прыжок в длину с места</i>	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	1
	Тематика практических работ.	
	10. <i>Прыжок в длину с разбега</i>	1
	Тематика практических работ.	
	11. <i>Техника бега на длинные дистанции</i>	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Бег по пересечённой местности до 3 км</i>	1
Тема 2.1.	Содержание теоретического занятия	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих</p>	

	двигательных качеств.	
	Тематика теоретического занятия	
	<i>12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	2
	Внеаудиторная физическая работ обучающихся	
	<i>Сообщение об особенностях самостоятельных занятий для юношей и девушек</i>	1
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала.	10
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	Тематика практических работ	
	<i>13. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i>	4
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Подтягивание, отжимание</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>14. Развитие гибкости, мышц брюшного пресса</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>15. Развитие силы мышц ног, Общефизические упражнения</i>	4
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прыжки на скакалке, приседания</i>	1
Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими	Содержание теоретического занятия. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные	

упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
	Тематика теоретического занятия	
	<i>16. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Выполнить реферат</i>	1
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10
	Тематика практических работ.	
	<i>17. Техника передвижений, Техника передач</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения волейболиста. Выполнение передач</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>18. Техника подач</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Выполнение подач</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>19. Техника нападающего удара, блокирование</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	

	<i>Выполнение прыжковых упражнений</i>	<i>1</i>
	Тематика практических работ.	
	20. Учебная игра. <i>Зачётное занятие</i>	<i>4</i>
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>1</i>
Тема 4.2. Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	18
	Тематика практических работ.	
	21. <i>Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага.</i>	<i>2</i>
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>1</i>
	Тематика практических работ.	
	22. <i>Техника попеременных ходов Техника одновременных ходов</i>	<i>2</i>
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба на лыжах до 3 км Упражнения для верхнего плечевого пояса</i>	<i>1</i>
	Тематика практических работ	
	23. <i>Техника перехода с хода на ход Техника преодоления спусков</i>	<i>2</i>

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прохождение дистанции 3 км. Катание на лыжах со склонов</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>24. Техника поворотов и торможений Техника преодоления подъёмов</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения для мышц ног Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>25. Техника преодоление дистанции</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прохождение дистанции 5 км</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>26. Тактика прохождения дистанции</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>27. Техника полу конькового хода</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прохождение 5 км дистанции</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>28. Техника конькового хода</i>	2
Тема 5.2. Баскетбол	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Приседания, отжимания</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>29. Прохождение дистанции 3-5 км на скорость</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Содержание учебного материала. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	14
	Тематика практических работ	
	<i>30. Техника ловли и передач мяча</i>	2

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>31. Техника ведения мяча</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>32. Техника бросков мяча в кольцо</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Силовые упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>33. Техника ведения и бросков мяча в движении</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>34. Тактика игры в защите</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>35. Тактика игры в нападении</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения для развития силы</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>36. Учебная игра</i>	2
Тема 6.2. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения на гибкость и растяжку</i>	1
	<p>Содержание учебного материала. Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; - сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; 	10

	- воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.	
Тема 7.2. Лёгкая атлетика	Тематика практической работы.	
	<i>37. Развитие мануальных координационных способностей</i>	<i>2</i>
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения на координацию</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы.	
	<i>38. Развитие скоростно-силовых качеств</i>	<i>2</i>
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы.	
	<i>39. Развитие быстроты реакции зрительного анализатора</i>	<i>2</i>
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы.	
	<i>40. Совершенствование координационных качеств</i>	<i>2</i>
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Игры на внимание и координацию</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы.	
	<i>41. Совершенствование мануальных координационных качеств</i>	<i>2</i>
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения для координации</i>	<i>1</i>
	Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, воспитания, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девочки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши).	10

	Тематика практической работы	
	42. Совершенствование бега на короткие дистанции	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	Упражнения легкоатлета	1
	Тематика практической работы	
	43. Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	Ходьба, бег до 2 км	1
	Тематика практической работы	
	44. Совершенствование бега на средние дистанции	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	Бег до 3 км	1
	Тематика практической работы	
	45. Совершенствование метания гранаты	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	Общеразвивающие упражнения	1
	Тематика практической работы	
	46. Совершенствование прыжков в длину с места, с разбега	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	Прыжковые упражнения	1
	Тематика практической работы	
	47. Совершенствование бега на длинные дистанции	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	Бег до 3 км	1
Теоретическая часть	Тематика теоретического занятия.	2
	49/ Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Тема 7.3. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на	10

	дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	
	Тематика практической работы	
	<i>48. Совершенствование бега на короткие дистанции</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения легкоатлета</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>49. Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба, бег до 2 км</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>50. Совершенствование метания гранаты</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>51. Совершенствование прыжков в длину с места, с разбега</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>52. Совершенствование бега на длинные дистанции</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Бег до 3 км</i>	1

Тема 7.4. Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	13
	Тематика практических работ	
	<i>53. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Подтягивание, отжимание</i>	2
	Тематика практических работ	
	<i>54. Развитие гибкости,</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>55. Развитие силы мышц ног,</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прыжки на скакалке, приседания</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>Развитие мышц брюшного пресса</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>56. Развитие силы мышц ног,</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прыжки на скакалке, приседания, многоскоки.</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>57. Развитие силы рук.</i>	2

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения с гирей.</i>	1
Тема 7.5. ППФП (профессионально- прикладная физическая подготовка)	<p>Содержание учебного материала. Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; - совершенствовать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; - воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности. 	20
	Тематика практической работы.	
	<i>58. Развитие мануальных координационных способностей</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения на координацию</i>	2
	Тематика практической работы.	
	<i>59. Развитие скоростно-силовых качеств</i>	8
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса</i>	4
	Тематика практической работы.	
	<i>60. Развитие быстроты реакции зрительного анализатора</i>	4
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практической работы.	
	<i>61. Совершенствование координационных качеств</i>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Игры на внимание и координацию</i>	1
	Тематика практической работы.	

	62. Совершенствование мануальных координационных качеств	4
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	
	Упражнения для координации	2
Тема 7.6	Лыжная подготовка	10
	63. Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
	64. Совершенствование и одновременных ходов.	1
	65. Совершенствование попеременных и ходов	1
	66. Совершенствование изученных ходов, прохождение дистанции 2 км.	1
	67. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1
	68. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	1
	69. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1
	70. Преодоление препятствий, спусков, подъемов	1
	71. Прохождение дистанции до 1 км (девушки) и 2 км (юноши).	1
	Совершенствование изученных ходов.	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	10
Тема 7.7	Национальные виды спорта.	10
	72. Техника безопасности на занятиях национальными видами спорта. Виды спортивных национальных состязаний.	2
	73. Техника тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места.	2
	74. Техника национальных прыжков через нарты.	2
	75. Техника метания аркана на хорей.	2
	76. Развитие ловкости и выносливости.	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях Самостоятельное изучение, подготовка рефератов презентаций по темам: «Использование методов функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности».	5
Тема 7.8	Виды спорта по выбору (Атлетическая гимнастика)	10
	<i>77. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)</i>	2
	<i>78. Комплекс упражнений на развитие силы мышц верхних конечностей и пресса.</i>	2
	<i>79. Комплекс упражнения на развитие силы мышц спины, ног и пресса.</i>	2
	<i>80. Комплекс упражнения на развитие силы мышц спины, ног и пресса.</i>	3
	Самостоятельная работа обучающихся: составления и проведения комплексов атлетической гимнастики. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	5
Тема 7.9	Лёгкая атлетика.	10
	<i>81. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт.</i>	2
	<i>82. Эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег.</i>	2
	<i>83. Прыжки в длину с разбега</i>	2
	<i>84. Техника метания гранаты.</i>	2
	<i>85. Кросс. (3 км- юноши, 2 км.-девушки)</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	5
Дифференцированный зачёт.	Экзамен: челночный бег 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 60сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.), прыжок в длину с места, пресс за 60 сек., бег 3000м.	
	Итого:	256

**6. ХАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ
(ПО РАЗДЕЛАМ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ).**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>

<p><i>2. Лыжная подготовка</i></p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p><i>3. Гимнастика</i></p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p><i>4. Спортивные игры</i></p>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (экзамен) осуществляется в форме выполнения упражнений.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

8.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала

Спортивные сооружения:

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;
- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- открытое плоскостное сооружение для игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- лыжная база ДЮСШ зимних видов спорта

Спортивный инвентарь:

Мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, теннисные столы, лыжи, силовые тренажеры.

Учебно-методическая документация:

- учебно-методический комплекс
- методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

- контрольно-измерительные материалы по темам и разделам учебной дисциплины

8.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основная:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений на. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр. академии; 2013.- 304.

Дополнительная:

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с

9.ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Приложение №1

Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	16,00
2.Бег500 м(мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	435	410	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Характеристика упражнений	пол	2 курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,0	17,2	18,0
	Ю	14,0	14,6	15,0
2.Бег500 м(мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,00
	Ю	13,00	14,30	15,00
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	370
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	240	225	210
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	36	32	28

Приложение №2

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, попеременно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

Приложение №3

Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения		I курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	3	4	5
		Ю	4	5	6
4	Верхняя передача над собой	Д	4	5	6
		Ю	6	7	8

Приложение №4

Лыжная подготовка

№	упражнения	1 курс	
		«5»	«4»
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	«3»
			20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30
№	упражнения	2 курс	
		«5»	«4»
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	«3»
			20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.10 26.30 27.30

Приложение №5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Бег 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение №6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	17,00
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8

8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	45	35	30
9. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение №7

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Специальность	Оценка		
				5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			4,8	5,3	6,1
	юноши			4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3×10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			8,4	8,7	9,6
	юноши			7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1.90	1.70	1.60
	юноши			2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1300	1200	900
	юноши			1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			20	14	7
	юноши			15	12	5

6.	Удержание в вися на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	ОБ; ОД, ОС	30	25	20
7.	Удержание в вися на прямых руках Девушки, сек		ОБ; ОД, ОС	45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	ОБ; ОД, ОС	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	ОБ; ОД, ОС	11	9	4
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			13.5	14.0	15.0
	юноши			12.0	13.0	13.5