

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

Утверждаю:
Зам. директора по учебной работе
_____ Занова Т.С.
«30» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

по специальности среднего
профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Квалификация – Бухгалтер, специалист по налогообложению

2021 г.

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура
по специальности СПО

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) углубленной подготовки. Размещена на портале Федеральных учебно-методических объединений в среднем профессиональном образовании (резервная копия федерального реестра программ СПО (<https://firpo.ru/spo-programms/>)).

Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объём учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационно обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения.

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 191 час, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 191 час, практической подготовки - 20 часов, самостоятельная работа -0 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачёт (с оценкой).

Наименование разделов дисциплины:

1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.
2. Легкая атлетика.
3. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол.
4. Силовая подготовка (ОФП).
5. Гимнастика (ППФП).
6. Гимнастика.
7. Аэробика.

Рабочая программа учебной Физическая культура дисциплины разработана на основе примерной программы по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Размещена на портале Федеральных учебно-методических объединений в среднем профессиональном образовании (резервная копия федерального реестра программ СПО (<https://firpo.ru/spo-programms/>)).

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчик:

Уфимцева О.И., преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск;

Кашигина Е.А., руководитель физического воспитания ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Физической культуры и БЖД.

Протокол № 9 от 18 июня 2021г.

Председатель ПЦК _____ Е.А.Кашигина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАМ- МАХ (ООП)	30

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **элементы компетенций**:

Общие компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	использовать правовые и экономические основы деятельности	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач

		и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	профессиональной деятельности
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	проведение анализа полученной информации, выделение в ней главных аспектов; структурирование отобранной информации в соответствии с параметрами поиска; интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использовать актуальную нормативно-правовую документацию по профессии (специальности). Применять современную научно профессиональную терминологию. Определять траекторию профессионального развития и самообразования.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллега-	Участвовать в деловом общении для эффективного реше-	организовывать работу коллектива и команды;	психологические основы деятельности

ми, руководством, клиентами.	ния деловых задач. Планировать профессиональную деятельность.	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранять и укреплять здоровье посредством использования средств физической культуры. Поддерживать уровень физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 191 часа,

Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем - 191 часа, в том числе:

теоретического обучения – 7 часов,

практической подготовки – 20 часов,

лабораторно-практических работ – 184 часов;

курсового проектирования – 0 часов,

экзамены и консультации – 0 часа;

самостоятельной учебной работы обучающегося – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной нагрузки обучающегося	191
Самостоятельная учебная работа обучающегося	-
Нагрузка дисциплины во взаимодействии с преподавателем	191
в том числе:	
теоретическое обучение	7
практическая подготовка	20
лабораторные занятия	-
практические занятия	184
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раз- делов и тем	Содержание учебного материала и формы организации де- ятельности обучающихся			Объем часов	Осваииваемые элементы компетенций
1	2			3	
1 год					
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значе- ние физической культуры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8	
	Теоретическое занятие Физическая культура и спорт как социальное явление. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1,2			
	Практические занятия Комплексы упражнений для профилактики нарушений рабо- ты органов и систем.	3	2		
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 2. Легкая атлетика				10	
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8	
	Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (500 м, 1000 м, 2000/3000 м) дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. Эстафетный бег 4*100 м. Выполнение нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м, эстафетный бег.	3			
	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состоя- ния. Выполнение нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м.				
	Самостоятельная работа обучающихся		-		

Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).	3		
	Практические занятия Техника прыжка в длину с места и с разбега. Способы прыжков в длину.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Общая техника разбега, техника метания спортивного снаряда (гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши))или теннисного мяча).	3		
	Практические занятия Техника метания спортивного снаряда.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Спортивные игры.			10	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Сущность и характеристика, правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка баскетболиста. Стойки и передвижения (с мячом и без). Техника ведения, ловли и передачи мяча, броска мяча в кольцо одной и двумя руками (с места, в движении). Приемы техники защиты – вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения – групповые действия: «отдай и выйди», «заслон», «тройка»; тактика защиты – индивидуальная и зонная защита. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Сущность и характеристика, правила игры. Совершенствование - стойки и передвижения (с мячом и без). Совершенствование- ведение мяча в сочетании с остановками, разворотами и поворотами.			

	Совершенствование - передачи - одной, двумя руками, на месте и в движении. Боковые и штрафные броски. Тактические действия команды в защите. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Совершенствование технических действий. Выполнение нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 4. Гимнастика (ППФП)			6	
Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	3		
	Практическая подготовка Разучивание профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Методика оценки эффективности ППФП. Самостоятельное выполнение комплексов ППФП в режиме дня специалиста.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5. Спортивные игры			10	
Тема 5.1 Волейбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка волейболиста. Техника стоек, перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема и передачи мяча снизу двумя руками, двумя руками сверху, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирования, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры и судейские жесты.			

	Практические занятия Сущность и характеристика, правила игры. Техника стоек, перемещения. Совершенствование - верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча. Совершенствование подачи мяча. Тактика игры в защите. Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении. Совершенствование технических и тактических действий в волейболе. Выполнение нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 6. Силовая подготовка (ОФП)			6	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Специальные физические упражнения, укрепляющие различные группы мышц. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	3		
	Практические занятия Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Подвижные игры различной интенсивности. Подготовка к нормам ГТО. Развитие физических качеств с помощью упражнений и подвижных игр. Контроль ОФП и ГТО.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 7. Аэробика.			10	
Тема 7.1 Аэробика.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	OK1 OK2 OK3 OK4
	Аэробика: сущность, характеристика, виды аэробики. Классическая аэробика: основные виды перемещений, базовые шаги,	3		

	<p>движения руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по</p>			<p>OK8</p>
--	---	--	--	-------------------

	изучаемому виду (видам) аэробики.			
	Практические занятия Техника выполнения отдельных элементов и их комбинаций и связок: классической, танцевальной. Воспитание выносливости в процессе занятий аэробикой Воспитание координации движений в процессе занятий. Выполнение разученной комбинация(связки) аэробики. Проведение части занятия с группой. Разработка и выполнение связки.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 8. Гимнастика.			10	
Тема 8.1 Гимнастика.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Методика и техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой, обручем (девушки). Методика строевых упражнений, акробатических упражнений, акробатических соединений, группировки, перекатов, кувырка вперед и назад, кувырка назад через стойку на руках, стойки на лопатках, стойки на голове и руках, стойки на руках толчком двух ног, переворота, переворота в сторону («Колесо»).Методика выполнения упражнений для коррекции зрения, вводной и производственной гимнастики, упражнений на снарядах.	3		
	Практические занятия Комбинация из акробатических элементов. Строевых упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, простейшие приемы самомассажа. Комплексы упражнений производственной гимнастики. Акробатика-составление произвольной комбинации. Акробатика- выполнение произвольной комбинации. Строевые упражнения. Составление и выполнение с группой комплекса строевых упражнений.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 9. Легкая атлетика			4	
Тема 9.1. Техника	Содержание учебного материала	Уровень		OK1

бега.		освоения	4	OK2 OK3 OK4 OK8
	Бег по прямой и виражу с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).Подготовка к нормативам комплекса ГТО.	3		
	Практические занятия Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО. Выполнение норматива: бег 2000/3000 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
			всего на 1 год обучения:	70 ч
2 год				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			4	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Теоретическое занятие Социально-биологические основы физической культуры. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	1,2		
	Практическое занятие Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2. Легкая атлетика.			10	
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (500 м, 1000 м, 2000/3000 м) дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. Эстафетный бег 4*100 м. Выполнение нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м, эстафетный бег.	3		
	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оцен-			

	ка физического развития и функционального состояния. Специальные беговые упражнения. Выполнение нормативов: бег 100, 500/1000м.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2. Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).	3		
	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Норматив: прыжок в длину с места.			
	Самостоятельная работа обучающихся-		-	
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Совершенствование техники разбега, техники метания спортивного снаряда (гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)).	3		
	Практические занятия Совершенствование техники метания спортивного снаряда.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Спортивные игры			8	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Специальная и физическая подготовка баскетболиста. Стойки и передвижения (с мячом и без). Техника ведения, ловли и передачи мяча, броска мяча в кольцо одной и двумя руками (с места, в движении). Приемы техники защиты – вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения – групповые действия: «отдай и выйди», «заслон», «тройка»; тактика защиты – индивидуальная и зонная защита. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия			

	Специальная и физическая подготовка баскетболиста. Совершенствование - стойки и передвижения (с мячом и без). Совершенствование ведения мяча в сочетании с остановками, разворотами и поворотами. Тактические действия команды в защите. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Боковые и штрафные броски. Совершенствование технических действий. Выполнение нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 4. Гимнастика (ППФП)			6	
Тема 4.1. Профессионально-прикладная физическая культура.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культуры	3		
	Практическая подготовка Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Средства и методы формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5. Спортивные игры.			16	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8
	Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка волейболиста. Техника стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема и передачи мяча снизу двумя руками, двумя руками сверху, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирования, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия			

	<p>Специальная и физическая подготовка волейболиста. Совершенствование стоек, перемещения.</p> <p>Совершенствование передачи мяча в парах, тройках.</p> <p>Совершенствование подачи мяча. Тактика игры в защите.</p> <p>Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении. Выполнение нормативов.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 5.2. Футбол	<p>Специальная и физическая подготовка футболиста. Техника безопасности при игре в футбол. Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удара головой на месте и в прыжке; остановки мяча ногой, грудью; отбора мяча; обманных движений; техника игры вратаря; тактика защиты; тактика нападения. Учебная игра. Судейство.</p>	Уровень освоения	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	<p>Практические занятия</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.</p> <p>Удар головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью. Тактика защиты.</p> <p>Отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря. Тактика нападения. Выполнение нормативов.</p> <p>Применение техники защиты и нападения. Участие в судействе игры.</p>	3	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Силовая подготовка (ОФП)			4
Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	<p>Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Специальные физические упражнения, укрепляющие различные группы мышц.</p>	3	
	Практические занятия		
			4

	Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих и силовых упражнений. Подвижные игры различной интенсивности. Подготовка к выполнению норм ГТО и ОФП.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 7. Аэробика			8	
Тема 7.1. Аэробика	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Фитбол-аэробика. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	3		
	Практические занятия Базовые шаги, движения руками. Виды соединений элементов и комбинаций. Техника выполнения движений в степ-аэробике. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике и шейпинге. Техника выполнения движений в пилатесе и стретчинг-аэробике.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
				-
Раздел 8. Лёгкая атлетика			4	
Тема 8.1. Техника бега	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Бег по прямой и по виражу, с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подготовка к нормативам комплекса ГТО.	3		
	Практические занятия Совершенствование техники бега по прямой и по виражу. Гладкий бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО. Выполнение нормативов ОФП.			
	Самостоятельная работа обучающихся			-
			всего на 2 год обучения:	60 ч

3 год				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			5	
Тема 1.1. Сущность и ценности физической культуры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	3	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3		
	Практические занятия Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2. Лёгкая атлетика			10	
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (500 м, 1000 м, 2000/3000 м) дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. Эстафетный бег 4*100 м. Выполнение нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м, эстафетный бег.	3		
	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетного бега. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физического развития и функционального состояния. Выполнение нормативов: бег 100, 500/1000м. Специальные беговые упражнения.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4
	Прыжок в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину.	3		

	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега			OK8
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Техника метания спортивного снаряда с места и разбега(гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	3		
	Практические занятия Совершенствование техники метания спортивного снаряда.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Спортивные игры.			14	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Специальная и физическая подготовка баскетболиста. Технические и тактические действия в баскетболе. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Совершенствование ведение и передачи мяча. Судейство. Совершенствование 3-х очковых, штрафных бросков. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.2. Волейбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Специальная и физическая подготовка волейболиста. Технические и тактические действия в волейболе. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия Совершенствование верхней передачи в парах, тройках; нижнего приема и передачи мяча; подачи мяча. Тактика игры в защите и нападении. Судейство.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.3. Футбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	OK1 OK2 OK3 OK4
	Техника безопасности при игре в футбол. Методика удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удара головой	3		

	на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью, отбора мяча, обманных движений, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра . Судейство.			OK8
	Практические занятия Отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря. Применение техники защиты и нападения. Участие в судействе игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 4. Гимнастика (ППФП)			8	
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая культура	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культур	3		
	Практическая подготовка Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, приемы самомассажа. Разработка и выполнение комплекса упражнений по ППФП.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5. Силовая подготовка (ОФП)			6	
Тема 5.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Специальные физические упражнения, укрепляющие различные группы мышц. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	3		
	Практические занятия Подвижные игры различной интенсивности. Подготовка к выполнению			

	норм ГТО. Выполнение нормативов по ОФП. Контрольный срез по нормам ГТО.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 6. Аэробика			6	
Тема 6.1 . Аэробика	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Элементы танцевальной аэробики. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	3		
	Практические занятия Степ - аэробика: характеристика, основные положения, элементы, движения. Составление связки. Танцевальная аэробика: виды, основные элементы и движения. Составление связки. Самостоятельное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 7. Гимнастика			8	
Тема 7.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	Методика и техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой, обручем (девушки). Методика строевых упражнений, акробатических упражнений, акробатических соединений, группировки, перекатов, кувырка вперед и назад, кувырка назад через стойку на руках, стойки на лопатках, стойки на голове и руках, стойки на руках толчком двух ног, переворота, переворота в сторону («Колесо»). Методы	3		

	дика выполнения упражнений для коррекции зрения, вводной и производственной гимнастики, упражнений на снарядах.			
	Практические занятия Составление и выполнение произвольной комбинация из акробатических элементов. Комплексы упражнений производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Строевые упражнения. Составление и выполнение с группой комплекса строевых упражнений.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Раздел 8. Лёгкая атлетика			
Тема 8.1. Техника бега	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	
	Бег по прямой и по виражу, с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подготовка к нормативам комплекса ГТО.	3		
	Практические занятия Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Выполнение нормативов ОФП.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
всего на 3 год обучения:				61 ч
Всего:			191 час	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- турник навесной на шведскую стенку;
- консоль настенная с канатом для лазания;
- канат для лазания 5м;
- канат для перетягивания 12 м;
- страховочные маты;
- перекладина гимнастическая универсальная;
- гири, гантели, штанги;
- гимнастические коврики;
- футбольные ворота;
- футбольная сетка;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные корзины;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

Технические средства обучения:

- компьютер, магнитофон, CD-проигрыватель, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева – Кнорус, 2021.- 300с.
3. Забелкина, Е.Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Е.Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

Дополнительные источники:

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. - <https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1(ISBN)
4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» <http://rosmolsport.ru/rate>
- 4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)<http://gto.ru>

3.3. Организация образовательного процесса

Занятия по учебной дисциплине Физическая культура проводятся в спортивном зале, стадионе, тренажерном зале, в соответствии с тематикой занятий, погодными условиями и материальной базой.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров:

Реализация образовательной программы обеспечивается руководящими и педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой образовательной программы (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направления деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее 3 лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 ФГОС СПО данной специальности, в общем числе педагогических работников, реализующих образовательную программу, должна быть не менее 25 %.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p><i>1) на практических занятиях:</i></p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета.</p> <p>Оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов. <p>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при выполнении нормативов. <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная работа; - защита реферата; - наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); - оценка выполнения практического задания;
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения 	<p><i>2) письменных и устных ответов:</i></p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, ло-</p>	

<p>общие компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам; - ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; - ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; - ОК3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; - ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. 	<p>гично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p> <p>3) <i>при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий:</i></p> <p>Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или качеств (утренней гимнастики, разминки), может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией. <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения игр и/или соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p><i>Общая физическая подготовка</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;
---	--	--

	физкультурно-оздоровительной деятельности. 4) <i>при выполнении нормативов: приложение 1</i>	-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.
--	---	---

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ РАБОЧИХ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ (ОООП)

Данная программа может быть использована по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, 38.02.02 Страховое дело, 38.02.07 Банковское дело, с учётом часов предназначенных на ведение дисциплины согласно учебному плану.

Приложение 1

Контрольные нормативы по физической культуре

№	Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100м (сек)	М	15,7	15,2	14,8	15,6	15,1	14,6	15,4	14,9	14,4
		Ж	18,7	18,2	17,7	18,9	18,4	17,9	18,7	18,2	17,7
	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45
	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
	Бег 2000м (дев)//3000м (юн) (мин)	М	б/у врем	15,30	15,00	б/у врем	14,40	14,10	б/у врем	14,00	13,20
		Ж	б/у врем	12,20	11,50	б/у врем	13,30	13,00	б/у врем	13,40	13,10
2.	Прыжок в длину с места (см)	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235
		Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190
3.	Челночный бег 3*10м(сек)	М	8,2	7,9	7,5	8,3	8,0	7,6	8,5	8,2	7,9
		Ж	9,0	8,8	8,1	9,2	8,9	8,3	9,5	9,1	8,5
4.	Подтягивание на перекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метание спортивного снаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	27	29	35	29	35	37	30	34	36
		Ж	Вес снаряда 150гр (дев.юн.)			12	16	20	13	16	20
			17	20	25						

6.	Отжимание в упоре лежа	М	20	31	42	20	32	44	20	32	44
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
7.	Пресс за 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
8.	Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
9.	Подъемног в висе на перекладине (согнув ноги)	М	10	13	16	10	15	20	10	15	20
		Ж	10	15	20	10	20	25	10	25	30
10.	Складка ноги вместе (или стоя на скамейке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ											
12. Баскетбол	Штрафной бросок (из 5)	М Ж	— —	— —	3/5	— —	— —	4/5	3/5	4/5	5/5
	Ведение мяча «восьмёркой» с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
		Ж	29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5
13. Волейбол	Подача мяча (из 5)	М Ж	— —	— —	3/5	— —	— —	4/5	3/5	4/5	5/5
	Передача мяча над собой	М Ж	6 —	8 —	12	10	13	16	12	16	20
14. Футбол	Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
		Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
	Удар по воротам	М Ж	— —	— —	3/5	— —	— —	4/5	3/5	4/5	5/5
15. Настольны й теннис	Владение ракеткой (набивание)	М Ж	50 —	100 —	150	70	120	170	90	140	190
16. Бадминтон	Владение ракеткой (удары в парах; одной рукой с вращением)	М Ж	20 —	30 —	40	30	40	50	30	45	50
17. Большой теннис	Владение ракеткой (удары в стену)	М Ж	15 —	20 —	25	20	25	30	20	30	35

	Набивание ракеткой (одной рукой с вращением)	М Ж	15	25	35	20	30	40	20	35	50
--	--	--------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

