

**Приложение 1**  
к ПООП по специальности  
**09.02.07 Информационные  
системы и  
программирование**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

2022 г.

## **Аннотация**

### **рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура по специальности СПО**

#### **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, рекомендованной Советом Министерства образования и науки РФ по Примерным основным образовательным программам (ПООП) СПО. Заключение Совета по ПООП № 09.02.07-170511 от «11» мая 2017 года.

Включает в себя: общую характеристику рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем 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; возможности использования программы в других основных образовательных программах (ООП).

Общий объем образовательной нагрузки (всего часов) – 184 часа, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 184 часа, практической подготовки - 10 часов, самостоятельная работа -0 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачёт.

Наименование разделов дисциплины:

1. Теоретический раздел.
2. Легкая атлетика.
3. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.
4. Общая физическая подготовка.
5. Лыжная подготовка.
6. Профессионально прикладная физическая подготовка.
7. Гимнастика.
8. Атлетическая гимнастика.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по специальности СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рекомендована экспертными организациями:

-

-

Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером: 09.02.07-170511 от «11» мая 2017 г.

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

Разработчики:

Кляпиков В.А. преподаватель физической культуры.

Тарицин Е.О. преподаватель физической культуры.

Исраилова Р.Р. преподаватель физической культуры.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД  
Протокол № 7 от «8» апреля 2022 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Е.С. Козицына

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>29</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

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

- 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.

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

Общие компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	Использовать актуальную нормативно-правовую документацию по профессии (специальности).  Применять современную научно профессиональную	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации.  Современная научная и профессиональная терминология.  Возможные

	<p>терминологию.</p> <p>Определять траекторию профессионального развития и самообразования.</p>		<p>траектории профессионального развития и самообразования</p>
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Участвовать в деловом общении для эффективного решения деловых задач.</p> <p>Планировать профессиональную деятельность.</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды.</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Психология коллектива.</p> <p>Психология личности.</p> <p>Основы проектной деятельности.</p>
<p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>Понимать значимость своей профессии (специальности).</p> <p>Демонстрировать поведение на основе общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Описывать значимость своей профессии.</p> <p>Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).</p>	<p>Сущность гражданско-патриотической позиции.</p> <p>Общечеловеческие ценности.</p> <p>Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Соблюдать правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</p> <p>Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.</p>	<p>Соблюдать нормы экологической безопасности.</p> <p>Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).</p>	<p>Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</p> <p>Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности.</p> <p>Пути обеспечения ресурсосбережения.</p>
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<p>Сохранять и укреплять здоровье посредством использования</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и</p>

профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	средств физической культуры.  Поддерживать уровень физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	социальном развитии человека.  Основы здорового образа жизни.  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).  Средства профилактики перенапряжения.
--	---	--	--

#### 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 184 часа,

Из них нагрузки дисциплины во взаимодействии с преподавателем - 184 часа, в том числе:

теоретического обучения – 16 часов,

практической подготовки – 10 часов,

лабораторно-практических работ – 168 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
<b>Общий объем образовательной нагрузки обучающегося</b>	184
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося</b>	-
<b>Нагрузка дисциплины во взаимодействии с преподавателем</b>	184
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практическая подготовка	10
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
1 год обучения				
Раздел 1. Основы физической культуры			4	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовки и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
	Теоретическое занятие Основы здорового образа жизни. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1, 2		
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных	1,2		

	занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Комплексы упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем.			<b>OK.08</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	<b>OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08</b>
<b>Тема 2.1. Техника бега.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		
	Общая техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	<b>3</b>		
	<i>Практические занятия</i>  Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состояния.		<b>6</b>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		-	

<b>Тема 2.2 Техника прыжка в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08</b>
	Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).	<b>3</b>		
	<b>Практические занятия</b>  Техника прыжка в длину с места и с разбега. Способы прыжка в длину. Выполнение норматива прыжка в длину.		<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>	
<b>Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08</b>
	Общая техника разбега, техника метания спортивного снаряда (гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)).	<b>3</b>		
	<b>Практические занятия</b>  Техника метания спортивного снаряда. Выполнения норматива спортивного снаряда.		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			<b>12</b>	<b>OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08</b>
<b>Тема 3.1. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		
	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	<b>3</b>		

	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.			
	<b>Практические занятия</b>  Сущность и характеристика, правила игры. Совершенствование - стойки и передвижения (с мячом и без). Ведение мяча в сочетании с остановками, разворотами и поворотами. Передачи мяча на месте и в движении. Боковые и штрафные броски. Боковые и штрафные, 3-хочковые броски. Тактические действия команды в защите. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Совершенствование технических действий. Выполнение нормативов.		12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура.</b>			2	<b>ОК.03</b> <b>ОК.04</b> <b>ОК.06</b> <b>ОК.07</b> <b>ОК.08</b>
<b>Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов.</b>  <b>Зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		
	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		
	<b>Практическая подготовка</b>  Разучивание профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Методика оценки эффективности ППФП. Самостоятельное выполнение комплексов ППФП в режиме дня специалиста.		6	

	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5. Лыжная подготовка			12	OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08
Тема 5.1.Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу. Передвижение на лыжах: переменно-двухшажный ход; одновременно-бесшажный и двухшажный ход; переход от одновременных ходов к переменным и обратно; передвижение скользящим шагом без палок; совершенствование техники конькового хода; совершенствование техники конькового хода.	3		
	Практические занятия		12	
	Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы. На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами Имитация лыжного хода. Передвижение без палок Совершенствование техники конькового хода Одновременный двухшажный ход- с переходом на каждый шаг.Выполнение нормативов.			
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 6. Общая физическая подготовка.			6	OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08
Тема6.1 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитаниябыстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.Возрастная динамика развития	3		

	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».			
	<b>Практические занятия</b> 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.		<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>	
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика.</b>			<b>10</b>	<b>ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08</b>
<b>Тема 7.1 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		
	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду занятий.	<b>3</b>		

	<b>Практические занятия</b>  Особенности составления комплексов атлетической гимнастики. Упражнения на блочных тренажёрах. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения с собственным весом. Методы регулирования нагрузки. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.		10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
Раздел 8. Гимнастика.			10	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема8.1 Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		
	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		
	<b>Практические занятия</b>  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.		10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	

<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>			<b>6</b>	<b>ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08</b>
<b>Тема 9.1. Техника бега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		
	Бег по прямой и виражу с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подготовка к нормативам комплекса ГТО.	<b>3</b>		
	<b>Практические занятия</b> Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО. Специальные беговые упражнения. Выполнение норматива: бег 2000/3000 м.		<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>	
всего на 1 год обучения:			<b>78 ч</b>	
2 год обучения				
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			<b>6</b>	<b>ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08</b>
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		
	Социально-биологические основы физической культуры. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Разработка обучающимися комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма, борьбы со стрессом. Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	<b>2, 3</b>	<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			<b>10</b>	<b>ОК3</b>



<b>Тема 2.1. Техника бега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08</b>
	Общая техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	<b>3</b>		
	<b>Практические занятия</b>  Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег 2000/3000м Выполнение нормативов: бег 100, 500/1000м.		<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>	
<b>Тема 2.2. Техника прыжка в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08</b>
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).	<b>3</b>		
	<b>Практические занятия</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Выполнение норматива: прыжок в длину с места.		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся-</b>		<b>-</b>	
<b>Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08</b>
	Совершенствование техники разбега, техники метания спортивного снаряда(гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>3</b>		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	

	Совершенствование техники метания спортивного снаряда.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Спортивные игры			12	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема3.1. Баскетбол.  Зачет	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	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  Стойки и передвижения (с мячом и без).Ведение мяча в сочетании с остановками, разворотами и поворотами.Передачи мяча. Боковые и штрафные броски.3-х очковый, штрафной бросок. Тактические действия команды в защите.Ведение мяча с броском в корзину. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Выполнение нормативов. Совершенствование технических действий.		12	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура.			6	ОК.03 ОК.04 ОК.06

<b>Тема 4.1. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK.07 OK.08</b>
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культуры	<b>3</b>		
	<b>Практическая подготовка</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Формирование устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта.		<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>12</b>	<b>OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08</b>
<b>Тема 5.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники попеременно – двухшажным ходом. Совершенствование одновременно-бесшажного и одношажного лыжного хо Техника конькового хода: одновременный двухшажный ход да. Техника конькового хода: одновременный одношажный ход Прохождение дистанции коньковым ходом 3км, 5км	<b>Уровень освоения</b>		
	Техника безопасности.	<b>3</b>		
	<b>Практические занятия</b> ОРУ. Специальные упражнения. Передвижения на лыжах попеременно - двухшажным ходом. ОРУ. Передвижение на лыжах одновременно-бесшажным и одношажным лыжным ходом. Совершенствование техники конькового хода: одновременный		<b>12</b>	

	двухшажный ход. Совершенствование техники конькового хода: одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции различным ходом 3км и 5км			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 6. Общая физическая подготовка.			8	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональнойподготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	3		
	Практические занятия		8	
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Выполнение нормативов по ОФП.Комплексы упражнений по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнение нормативов по ОФП.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 7. Гимнастика.			8	ОК.03 ОК.04 ОК.06

<b>Тема 7.1. Гимнастика.</b>  <b>Зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>OK.07</b> <b>OK.08</b>
	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.	<b>3</b>		
	<b>Практические занятия</b>  Комбинация из акробатических элементов. Комплексы упражнений производственной гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Строевые упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Приемы самомассажа. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение произвольной акробатической комбинации.		<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>	
всего на 2 год обучения:			<b>62 ч</b>	
<b>3 год обучения</b>				
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			<b>6</b>	<b>OK.03</b> <b>OK.04</b> <b>OK.06</b> <b>OK.07</b>
<b>Тема 1.1. Сущность и ценности физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>	

	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.Средства физической культуры в регулировании работоспособности, борьбы с перенапряжением и стрессом.	3		OK.08
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2. Легкая атлетика.			12	OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	3		
	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафетного бега.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Выполнение нормативов: бег 100, 500/1000м.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08
	Прыжок в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину.	3		
	Практические занятия Выполнение норматива: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега		4	

	(одинарный).			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08
	Техника метания спортивного снаряда с места и разбега(гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	3		
	Практические занятия		2	
	Совершенствование техники метания спортивного снаряда.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Спортивные игры.			12	OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Совершенствование технических действий. Совершенствование тактики нападения – групповые действия: «отдай и выйди», «заслон», «тройка»; тактики защиты – индивидуальная и зонная защита. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия		6	
Применение техники защиты.Применение техники нападения. Соблюдение правил безопасности в игре.Участие в судействе игры. Выполнение нормативов по баскетболу.				

	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.2. Волейбол.  Зачет.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08
	Совершенствование технических действий. Совершенствование тактики нападения, тактики защиты. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	3		
	Практические занятия  Применение техники Участие в судействе игры. Применение техники нападения. Выполнение нормативов по волейболу.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 4 Лыжный спорт			14	
4.1 Совершенствование техники передвижения на лыжах.  Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	Уровень освоения		OK.03 OK.04 OK.06 OK.07 OK.08
	Совершенствование техники попеременно –двухшажным ходом. Совершенствование одновременно-бесшажного и одношажного лыжного хо Техника конькового хода: одновременный двухшажный ход да. Техника конькового хода: одновременный одношажный ход Прохождение дистанции коньковым ходом 3км, 5км	3		
	Практические занятия  ОРУ. Специальные упражнения. Передвижения на лыжах попеременно - двухшажным ходом. ОРУ. Передвижение на лыжах одновременно-бесшажным и одношажным лыжным ходом. Совершенствование техники конькового хода: одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники конькового хода: одновременный		14	



	одношажный ход. Прохождение дистанции различным ходом 3км и 5км		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
всего на 3 год обучения:		44 ч	
<b>Всего:</b>		<b>184ч</b>	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

*1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);*

*2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*

*3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### ***Технические средства обучения:***

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### ***Перечень используемых 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.

*Электронные издания (электронные ресурсы)*

1. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3.
2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с.
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8
4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с.
5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1.
6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с.
7. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с.
8. 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
9. 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)
10. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2

11. 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.mosssport.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 направление 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
умения: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	<i>1) на практических занятиях:</i> Оценка «5» - двигательное действие выполнено	Промежуточная аттестация в форме зачета. Оценка усвоения теоретических знаний в

<p>жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно 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>процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов.</li> </ul> <p>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p> <p>2) <i>письменных и устных ответов:</i></p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при выполнении нормативов.</li> </ul> <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная работа;</li> <li>- защита реферата;</li> <li>- наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента);</li> <li>- оценка выполнения практического задания;</li> <li>- подготовка и выступление с докладом,</li> </ul>

<p>общие компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОК.03 "Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях"</li> <li>- ОК.04 " Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде"</li> <li>- ОК.06 "Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</li> <li>- ОК.07 "Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</li> <li>- ОК.08 "Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности"</li> </ul>	<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><i>3. 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, проконтролировать 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</p>	<p>сообщением, презентацией.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения игр и/или соревнований по спортивным играм,</li> </ul>
--	--	---

	<p>контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>3) <i>при выполнении нормативов:</i> приложение 1</p>	<p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i></p> <p>Оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p>
--	--	--



Контрольные нормативы по физической культуре

№	Виды упражнений	пол	2 курс			3 курс			4курс		
			«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.	Челночныйбег 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.	Подтягиваниенапе рекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метаниеспортивн огоснаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	27	29	35	29	35	37	30	34	36
		Ж	весснаряда 150гр (дев.июн.)			12	16	20	13	16	20
			17	20	25						
6.	Отжимание в упорележа	М	20	31	42	20	32	44	20	32	44
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
7.	Прессза 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
8.	Прыжкинаскем куза 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	М	10	13	16	10	15	20	10	15	20

	висенаперекладин е (согнувноги)	Ж	10	15	20	10	20	25	10	25	30
10.	Складканогивмест е (илистоянаскемей ке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
11.	Прыжкичерезскак алкуза 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	Штрафнойб росок (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Ведениемяч а «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	Подачамяча (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
	Ж	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Передачамяч анадсобой	М	6	8	12	10	13	16	12	16	20
		Ж	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14. Футбол	Набиванием ячаногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
		Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
	Ударповорот ам	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж	—	—	—	—	—	—	—	—	

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
Лыжная подготовка											
18. Лыжная подготовка	Бег на лыжах 1 км, мин		4.4	5.00	5.2	4.3	4.5	5.2	4.3	4.5	5.2
	Бег на лыжах 2 км, мин		10.20	10.40	11.10	10.3	10.5	11.2	10.2	10.4	11.1

	Бег на лыжах 3 км, мин		15.3 0	16.0 0	17.0 0	14.4 0	15.1	16.0 0	14.3	15.0 0	15.5
	Бег на лыжах 5 км, мин								27.0 0	28.0 0	29.0 0