

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДА

Директор технику

Ю.А. Сокол

Юста 2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ООПб.06 Физическая культура

Профиль обучения

технологический

Уровень изучения

базовый

Форма обучения

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413

Разработчик: преподаватель



Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2022г.

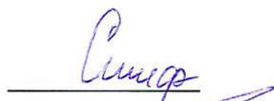
Председатель П(Ц)К



А.Ф. Давыденко

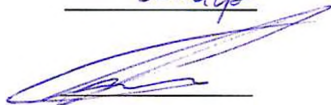
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол № 1 от 31 августа 2022г.

Председатель методического
совета техникума,
заместитель директора



П.А. Стифеева

Заместитель директора



А.В. Ляхов

Согласовано:

Заведующие отделениями



И.В. Моршнева

Старший методист



О.В. Михайлова

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1	Общая характеристика учебного предмета	6
2	Место учебного предмета в учебном плане	9
3	Результаты освоения учебного предмета	9
4	Объём учебного предмета и виды учебной работы	12
5	Тематическое планирование и содержание учебного предмета	13
6	Характеристика основных видов деятельности студентов	28
7	Учебно - методическое и материально - техническое обеспечение программы учебного предмета	32
8	Литература	33
9	Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебного предмета ООПб.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях реализующих образовательную программу среднего общего образования пределах освоения основной профессиональной образовательной программ СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессиям:

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям),

09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения,

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации,

23.01.03 Автотехник,

15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета ООПб.06 Физическая культура, в соответствии Рекомендациями по организации получения среднего общего образования пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259). Содержание рабочей программы учебного предмета ООПб.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование

- физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем.

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебного предмета ООПб.06 Физическая культура служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих, осваиваемой профессии.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ПКРС).

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ООПб.06 Физическая культура

Содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета ООПб.06 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

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

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и

Основное содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлен двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры и осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа, самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета ООПб.06 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной психофизической

образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физическо-подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета ООПБ.06 Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от

здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных физиологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательного учебного предмета ООПб.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет ООПб.06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ОБПОУ «КЭМТ», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет ООПб.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06 Физическая культура

Освоение содержания учебного предмета ООПб.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению:

активности с валеологической и профессиональной направленности
неприятно вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры
как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования
профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров
установок, системы значимых социальных и межличностных отношений
личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий
процессе целенаправленной двигательной активности, способности к
использованию в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных
ситуациях – навыки профессиональной адаптивной физической культуры
способность к построению индивидуальной образовательной траектории
самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков
профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных
межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих
личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной
физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умения
продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурной
оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других
участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни
потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной
оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивной
оздоровительной деятельностью;

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

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные
учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной
практике;

– и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурно-спортивной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	319
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	213
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	203
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	106
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

МАТРИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06.Физическая культура

1 курс

Название разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Физическая – часть физической культуры			
Физическая культура в гурном, национальном и этническом развитии	Содержание учебного материала		
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	2
	2. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	2	2
Виды физической культуры	Содержание учебного материала		
	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	2	2
	2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека	2	2
	3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин	2	2
Основные виды физической культуры			
Методика			
Основы техники коротких дистанций.	Практические занятия		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3

низкого и высокого	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Техника прыжков в места и с разбега. эстафетного бега	Практические занятия		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Отработка подбора разбега. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	4	
Техника и тактика едние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники кроссового бега	5	
Основы техники инные дистанции.	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
ые игры			
Техника приемов мяча: снизу, сверху, ах	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Техника подачи ху, снизу, игра в из сетку	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	

Учебно- основы ания физической личности			
ые игры			
Различные виды мяча, повороты на ски в кольцо после	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	4	
Техника ведения ой и левой рукой, ча в кольцо в	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Индивидуальные и е действия в и защите	Практические занятия		
	1. Обработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
тетика			
Основы техники и кроссового бега. етания гранаты	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
Техника бега на станции. стафетного бега	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3

Техника прыжков в длина с разбега. стафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
	2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
	Зачет	1	
Учебно- методические основы формирования физической личности			
Методика			
Совершенствование техники прыжков в длину с места. стафетный разбег, бег вниз	Практические занятия		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Совершенствование техники стафетного бега, прыжков в длину с места и	Практические занятия		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	3
	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2	3
Бег на средние дистанции. Повторный бег на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости. Выполнение повторного бега на отрезках	2	3
	2. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты	2	3

ствование техники едние дистанции. ысокого старта	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности.	2	3
	2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега	2	3
ка			
бучение студентов еским ням	Практические занятия		
	1. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	3
	2. Группировка, перекаты в группировке	2	3
упражнения на ание осанки	Практические занятия		
	1. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	3
	2. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	
акробатические я (связки)	Практические занятия		
	1. Совершенствование акробатических элементов	2	3
	2. Совершенствование акробатических элементов. <u>Развивающие</u> : развитие функциональных возможностей организма путем использования прыжков через скакалку	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
упражнения в орах	Практические занятия		
	1. Овладеть основными видами висов и упоров.	2	3
	2. Совершенствование видами висов и упоров.	2	3
ехника я акробатических ий	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3
	2. Овладение техникой выполнения кувырка в перед из положения упор присев.	2	3
ехника я акробатических ий	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3

	2.Овладение техникой выполнения кувырка назад из положения упор присев	2	3
Техника акробатических упражнений	Практические занятия		
	1.Повторение кувырка вперед и кувырка назад, стойка на лопатках.	2	3
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность .Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Акробатика:	1.Совершенствование кувырков, перекатов, стойки на лопатках, на голове, «мост», равновесие «Ласточка»	2	3
Игры			
Техника приемов передачи мяча. Совершенствование техники	Практические занятия		
	1. Отработка совершенствования техники постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху.	2	3
	2. Отработка совершенствования техники подачи мяча, работа в парах	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Совершенствование техники передачи мяча в движении, передачи мяча в кольцо	Практические занятия		
	1. Отработка совершенствования техники передач мяча в движении.	2	3
	2. Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом о пол, работа в парах. Отработка бросков мяча в кольцо в прыжке на технику и точность	2	3
Совершенствование техники атаки и в защите	Практические занятия		
	1. Отработка совершенствования техники игры в нападении и защите	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое	4	

	качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
летика			
ствование техники о бега.	Практические занятия		
	1. Отработка техники кроссового бега	2	3
	2. Выполнение бега в разминочном и переменном темпе на отрезках 2 и 3км	2	3
ствование техники едние дистанции.	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторный бег на отрезках	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Отработка техники эстафетного бега.	4	
ствование техники его удара. ие действия зоне защиты.	Практические занятия		
	1. Отработка совершенствования техники нападающего удара	2	3
	2. Отработка тактических действий игроков	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
ствование их действий зоне защиты и в ения. нняя игра.	Практическое занятие		
	1. Совершенствование тактики игры в защите и нападении, индивидуальные действия игроков в зонах	2	3
ствование техники яча в движении, а в кольцо в	Практическое занятие		
	1. Отработка техники броска мяча в кольцо с места, в движении, совершенствование техники передач мяча различными способами	2	3
	2. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места, в движении,	2	3

	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
ствование тактики падения и защите.	Практические занятия		
	1. Отработка совершенствования тактики игры в защите и нападении.	2	3
	2. Индивидуальные действия игроков в зонах	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Варианты ведения опротивления и с ения защитника	Практические занятия		
	1. Отработка техники обманных движений, обводка соперника, отбор мяча.	2	3
	2. Совершенствование тактики игры в защите и в нападении, отработка командных действий	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Варианты ударов ногой и головой, без ения и с ением защитника. остановок мяча.	Практические занятия		
	1. Отработка техники перемещения по полю, остановки мяча ногой. Отработка техники удара по мячу ногой и головой	2	3
	2. Совершенствование тактики игры в защите и в нападении, отработка командных действий	2	3
ые игры			
Техника приемов мяча: снизу, сверху, ах.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	3
	2.Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3

Техника подачи эку, снизу, игра в ез сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Совершенствование техники и тактики игры волейбол	2	3
	Зачет	2	
		184	

2 курс

именование зделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
летика1			
тактика бега на станции	Практические занятия		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений 2. Отработка техники бега с изменением скорости	2 2	2 2
Основы техники инные дистанции	Практическое занятие		
	1. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	2
Основы техники роткие дистанции. изкого и высокого	Практические занятия		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений. 2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2 2	3 3
Техника ия прыжков в ста и с разбега. стафетного бега	Практические занятия		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Отработка подбора разбега. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	4	
Техника и тактика дние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости 2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2 2	3 3
Основы техники инные дистанции ле игры	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений 2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2 2	3 3

Техника приемов мяча: снизу, сверху, в парах	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Техника подачи мяча, снизу, игра в парах из сетку	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Учебно-методические основы формирования физической личности учащихся			
Различные виды ударов мяча, повороты на месте в кольцо после ведения	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	4	
Техника ведения мяча правой и левой рукой, передача мяча в кольцо в парах	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Индивидуальные и групповые задания	Практические занятия		

е действия в и защите	1. Обработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
метика			
Основы техники и кроссового бега. метания гранаты	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Техника бега на дистанции. эстафетного бега	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Техника прыжков в длина с разбега. эстафетного бега	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	3
	2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
	Зачет	2	
Учебно- методические основы формирования физической личности			
метика			
	Практические занятия		

ствование техники короткие дистанции. артовый разбег, беги	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
ствование техники го бега, прыжки в места и разбега.	Практические занятия		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места	2	3
	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
Бег на средние и длинные дистанции. Повторный бег с места. Совершенствование техники гранаты	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости. Выполнение повторного бега на отрезках	2	3
	2. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты	2	3
ствование техники средние дистанции. Высокого старта.	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности.	2	3
	2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	

са			
бучение студентов еским иям	Практические занятия		
	1. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	3
	2. Группировка, перекаты в группировке	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	5	
упражнения на ание осанки	Практические занятия		
	1. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	3
	2. Группировка, перекаты в группировке	2	
акробатические я (связки)	Практические занятия		
	1. Совершенствование акробатических элементов;	2	3
	2. Совершенствование акробатических элементов. <u>Развивающие:</u> развитие функциональных возможностей организма путем использования прыжков через скакалку	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	
упражнения в орах	Практические занятия		
	1. Овладеть основными видами висов и упоров.	2	3
	2. Совершенствование видами висов и упоров.	2	3
ехника я акробатических ий	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3
	2. Овладение техникой выполнения кувырка в перед из положения упор присев.	2	3
ехника я акробатических ий	Практические занятия		
	1. Совершенствование выполнения упражнения перекаты в перед назад (из положения упор присев (ванька встань-ка)).	2	3

Техника акробатических упражнений	Практические занятия		
	1. Повторение кувырка вперед и кувырка назад, стойка на лопатках.	2	3
	Дифференцированный зачет	2	
		135	
Всего за I-II курсы			319

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

те обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Физическая культура в учебной и профессиональной подготовке СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>
Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>
Контроль, его основные показатели и критерии	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
Биологические основы производственного процесса физической подготовки в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического</p>

	<p>утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>кая культура в нальной деятельности а</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>

ТЕСНАЯ ЧАСТЬ

<p><i>подические занятия</i></p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методик и активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
----------------------------------	--

<p><i>енировочные занятия</i></p> <p>глетика. подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4х100м, 4х400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
--	---

подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
ака	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
ные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
га по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>

ская гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
ская гимнастика, работа рах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
ная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
зная самостоятельная	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.06.Физическая культура

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенок гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

8. ЛИТЕРАТУРА

Для студентов:

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Дополнительная литература

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год/Научно-практический журнал — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477715>

Для преподавателей:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-53-02612-2.
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «С утверждения федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 164 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> , свободный
2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> , свободный.

Оценка уровня физической подготовленности юношей
основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4. Присидание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	20
9. Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,

