

УТВЕРЖДЕН  
ПРИКАЗОМ № 244-ОД  
от 28.06.2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ  
ИМ.Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 Физическая культура**

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (примерной), (одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 2 от 26.03.2015 г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова».

Составители:

М.В. Логоша, руководитель физвоспитания;

А.Н. Азовкина, заместитель директора по МР.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК автомехаников, ТОРА,

преподавателей физкультуры и ОБЖ

Протокол \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**. Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (примерной), (одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2 от 26.03.2015 г.), учебного плана ГБПОУ ИТМ, утв. приказом № 244-ОД от 28.06.2018.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых дисциплин общеобразовательного цикла.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

**личностных:**

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

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **176** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **117** часов,  
самостоятельной работы обучающегося - **59** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	102
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства)	59
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (I семестр) и дифференцированного зачета</i>	

### 2.2. Тематический план

<i>Содержание обучения</i>	<i>Количество часов</i>
<b>1. Теоретическая часть</b>	<b>15</b>
<b>2. Практическая часть</b>	<b>102</b>
в том числе:	
Учебно-методические занятия <sup>1</sup>	<b>8</b>
Учебно-тренировочные занятия:	<b>94</b>
<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20
<b>Тема 2.</b> Гимнастика	10
<b>Тема 3.</b> Лыжная подготовка.	8
<b>Тема 4.</b> Спортивные игры (по выбору)	28
3.1. Баскетбол	14
3.2. Волейбол	14
<b>Тема 5.</b> Виды спорта (по выбору)	24
5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	14
5.2. Элементы единоборств	10
Итоговая аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	4
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b>	<b>59</b>
<b>Итого:</b>	<b>176</b>

<sup>1</sup> Содержание учебно-методических занятий распределено равномерно по темам практических занятий по выбору преподавателя с учетом интересов студентов и связи с изучаемым материалом.

## 2.3. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем программы	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения	
	Тема урока	Содержание учебного материала			
<b>1 курс 1 семестр</b>			<b>77</b>		
<b>Теоретическая часть</b>	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	2
	2	Особенности организации занятий в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура»	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	2
	3	Основы здорового образа жизни.	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.	1	2
	4	Влияние различных факторов на здоровье человека.	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.	1	2
	5	Физическая культура в обеспечении здоровья	Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
	6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	2
	7	Основные принципы построения самостоятельных занятий	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.	1	2
	8	Факторы регуляции нагрузки.	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	2
	9-10	Самоконтроль, его основные методы	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, но-	2	2

			мограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	11	Самоконтроль, его показатели и критерии оценки	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	2
	12	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	1	2
	13	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	2
	14	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
	15	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия сварщика предъявляет повышенные требования.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения	8	
<b>Практические занятия</b>					
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	16	<b>Кроссовая подготовка.</b> Техника низкого старта	Обучение технике низкого старта. Подводящие упражнения, разучивание положения, начало старта.	1	3
	17	Техника стартового разгона.	Обучение технике стартового разгона. Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	3
	18	Техника стартового бега по дистанции	Обучение технике стартового бега по дистанции. Подводящие упражнения, разучивание техники бега.	1	3
	19	Техника финиширования.	Обучение технике финиширования. Разучивание техники, подводящие упражнения,	1	3
	20	Техника бега по прямой с различной скоростью	Обучение технике бега по прямой с различной скоростью. Бег с изменением скорости, ОРУ.	1	3
	21	Техника бега на 100 метров	Рассказать о правилах бега на 100 м. Обучение технике бега на 100 метров. Подводящие упражнения.	1	3
	22	Техника эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м	Обучение технике эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м. Подводящие	1	3

			упражнения, обучение передачи эстафетной палочки.		
	23	Техника высокого старта	Обучение технике высокого старта. Подводящие упражнения, разучивание положения, начало старта.	1	3
	24	Обучение технике финиширования	Совершенствование техники финиширования.	1	3
	25	Техника равномерного бега на 3000 м (юноши)	Обучение и подводящие упражнения техники равномерного бега на 3000 м (юноши) бег на 2000 м (девушки)	1	3
	26	Бег 20-25мин (юноши) Рваный бег 20-25мин (юноши)	Бег 20 25 минут упражнения для восстановления дыхания и на расслабление. Рваный бег 20 25 минут упражнения для восстановления дыхания и на расслабление	1	3
	27	Техника кроссового бега	Обучение технике кроссового бега. Подводящие упражнения техники, ОРУ.	1	3
	28	Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы».	Обучение технике прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги». Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега «ножницы». Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
	29	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
	30	Техника прыжка в высоту способами «прогнувшись», «перекидной»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.	1	3
	31	Техника метания гранаты юноши 700гр, девушки 500гр.	Пошаговое разучивание техники метание гранаты. Подводящие упражнения.	1	3
	32	Техника толкания ядра. Техника толкания ядра с места.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения.	1	3
	33	Техника толкания ядра, со скачка, с поворота.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения. Работа над ошибками		
	34	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с места	Пошаговое разучивание техники прыжка в длину с места. Пошаговое разучивание техники прыжка в высоту с места	1	3
	35	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	2
	36	Контрольная сдача нормативов	Прием нормативов: бег, прыжки, метания.	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях	<i>11</i>	
<b>Тема 2 Гимнастика.</b>	37	Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении.	Обучение технике поворотов кругом в движении. Работа над строевыми упражнениями, повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Обучение технике упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Разучивание упражнений в	1	3

			движении.		
38	Техника упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Техника упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	Обучение технике упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Работа над упражнениями с гимнастическими палками и различными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.		1	3
39	Техника игр и эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Обучение технике игр с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.		1	3
40	Техника упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Обучение технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1	3
41	Техника прыжков через козла.	Обучение технике прыжков через козла. Подводящие упражнения для обучения прыжков через козла.		1	3
42	Техника комбинаций упражнений на гимнастической стенке. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	Обучение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. Работа над мышцами живота на шведской стенке. Выполнение упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки, упражнений для коррекции зрения.		1	3
43	Комбинации упражнений на гимнастических снарядах.	Обучение комбинаций упражнений на гимнастических снарядах. Подтягивание на перекладине, работа на брусьях. Освоение вольных упражнений под музыкальное сопровождение. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.		1	3
44	Техника гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами.	Выполнение гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами.		1	3
45	Техника упражнений на развитие гибкости. Техника упражнений на развитие подвижности суставов.	Выполнение упражнений на развитие гибкости, стойка на мостике шпагат, стойка в платформе, стойка на голове. Выполнение упражнений на развитие подвижности суставов, скручивание, наклоны, вращательные упражнения сидя стоя и лежа.		1	3
46	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	Выполнение общеразвивающих упражнений, в паре с партнером, в движении, стоя, сидя.		1	3
47	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		1	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях. Занятия в спортивных секциях.	7	

	48	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Применение на практике массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	1	2
	49	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	1	2
	50-51	<b>Зачет</b>	Зачет за I полугодие	2	
<b>1 курс 2семестр</b>				99	
<b>Тема 3. Лыжная подготовка.</b>	52	Лыжная подготовка. Техника попеременно двухшажного и четырехшажного хода.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Пошаговое разучивание техники попеременно двухшажного хода. Пошаговое разучивание техники попеременно четырехшажного хода	1	3
	53	Техника одновременного бесшажного и одношажного хода	Пошаговое разучивание техники одновременного бесшажного хода. Пошаговое разучивание техники, техники одновременного одношажного хода.	1	3
	54	Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Пошаговое разучивание техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	3
	55	Техника полуконькового и конькового хода	Пошаговое разучивание техники полуконькового и конькового хода	1	3
	56	Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	Пошаговое разучивание техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Пошаговое разучивание техники преодоления спусков на лыжах различными способами. ОРУ	1	3
	57	Техника торможения на лыжах разными способами. Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил.	Пошаговое разучивание техники торможения на лыжах различными способами. Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил. Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	3
	58	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование и др.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование обгон, финиширование и др. Старт, прохождение, финиш. Подводящие упражнения.	1	3
	59	Прохождение дистанции до 5 км (юноши).	Прохождение дистанции до 5 км (юноши).	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	5	
	60	Спортограмма и профессиограмма.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	1	2
<b>Тема 4 Спортивные игры по выбору.</b>	61	Баскетбол. Техника ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления. Подводящие упражнения, работа в парах. ОРУ	1	3
	62	Техника ловли и передач мяча с личными	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами с сопро-	1	3

<b>Тема 4.1. Баскетбол.</b>		способами с сопротивлением защитника (в различных построениях)	тивлением защитника (в различных построениях). Подводящие упражнения, разучивание техники.		
	63	Техника ведения мяча без сопротивления	Обучение технике ведения мяча без сопротивления. Работа в парах. ОРУ	1	3
	64	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	3
	65	Техника эстафет с мячом	Обучение технике эстафет с мячом. Проведение эстафеты.	1	3
	66	Баскетбол: игра по упрощенным правилам	Подводящие упражнения, игра по упрощенным правилам. Без ведения, без бросков. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	1	3
	67	Техника эстафет без мяча	Обучение технике эстафет без мяча. Проведение эстафеты.	1	3
	68	Техника подвижных игр с мячом	Обучение технике подвижных игр с мячом. Командные игры с мячом.	1	3
	69	Техника подвижных игр без мяча.	Обучение технике подвижных игр без мяча. Игра лапта.	1	3
	70	Техника бросков по кольцу	Обучение технике бросков по кольцу. Совершенствование, учет-штрафной бросок.	1	3
	71	Техника бросков мяча с места без сопротивления	Обучение технике бросков мяча с места без сопротивления. Совершенствование техники бросков мяча с места без сопротивления.	1	3
	72	Техника бросков мяча в движении без сопротивления	Обучение технике бросков мяча в движении без сопротивления. ОРУ, подводящие упражнения.	1	3
	73	Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	Обучение технике бросков мяча прыжком без сопротивления. Подводящие упражнения, игра стритбол. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	1	3
	74	Баскетбол: игра по правилам	Правила игры. Игра по правилам. Командная игра	1	3
	75	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Прочитать лекцию. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения для коррекции зрения.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Подготовка сообщения «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях	8	
<b>Тема 4.2. Волейбол.</b>	76	Техника стойки игроков передней линии (устойчивая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (устойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (устойчивая)	1	3
	77	Техника стойки игроков передней линии (стартовая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (стартовая)	1	3
	78	Техника стойки игроков передней линии (основная)	Обучение технике стойки игроков передней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (основная)	1	3

	79	Техника стойки игроков передней линии неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков передней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (неустойчивая)	1	3
	80	Техника стойки игроков задней линии (устойчивая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (устойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)	1	3
	81	Техника стойки игроков задней линии (стартовая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)	1	3
	82	Техника стойки игроков задней линии (основная).	Обучение технике стойки игроков задней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)	1	3
	83	Техника стойки игроков задней линии (неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)	1	3
	84	Техника перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	Обучение технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.) Подводящие упражнения к технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	1	3
	85	Техника прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево.	Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) Подводящие упражнения. ОРУ.	1	3
	86	Техника индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Обучение технике индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Общефизическая подготовка. Работа над техникой одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)	1	3
	87	Техника одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)	Обучение технике одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). Подводящие упражнения, работа в парах через сетку.	1	3
	88	Техника командной тактики игры.	Командная игра.	1	3
	89	Волейбол. Игра по правилам.	Командная игра по правилам с навыками судейства.	1	3
	90	Комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	8	
<b>Тема 5. Виды спорта по выбору</b>	91	Техника упражнения в гиревом спорте, рывок, толчок	Пошаговое обучение технике рывка в гиревом спорте, работа рук, ног. Пошаговое обучение технике толчка в гиревом спорте, работа рук, ног.	1	3
	92	Техника упражнений из тяжелой атлетики толчок, толчковые тяги.	Пошаговое обучение технике толчка в тяжелой атлетике, толчковая тяга, приседания со штангой на груди	1	3

<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика.</b>	93	Техника упражнений из тяжелой атлетики рывок, рывковая тяга.	Пошаговое обучение техники рывка в тяжелой атлетике, рывковая тяга, рывковые приседания.	1	3
	94	Техника упражнений из пауэрлифтинга приседания со штангой.	Пошаговое обучение техники приседания в пауэрлифтинге, приседание в разножке, приседания со штангой на спине, полуприседы.	1	3
	95	Техника упражнений из пауэрлифтинга жим лежа со штангой, тяга становаая со штангой.	Пошаговое обучение техники жима лежа в пауэрлифтинге, жим с планта, недожимы, Жим гантелями. Пошаговое обучение технике тяги становой в пауэрлифтинге, тяга становаая классическая, тяга становаая сумо стилия, тяга из ямы.	1	3
	96	Техника упражнений для продольных мышц спины со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение тяги в наклоне, тяга рывковая, гиперистензии, наклона со штангой стоя и сидя.	1	3
	97	Техника упражнений для широчайших мышц спины со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение тяги широким хватом, тяга в наклоне, подтягивание на перекладине с весом.	1	3
	98	Техника упражнений для двуглавоы мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение выпадов со штангой, приседания со штангой, сгибание ног в тренажере и с отягощениями.	1	3
	99	Техника упражнений для четырехглавоы мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение приседание со штангой на груди, приседания в гак тренажере, жим ногами.	1	3
	100	Техника упражнений для икроножных мышц со штангой, с гантелями, гириями.	Выполнение вставания на носки со штангой, хождение с гириями на носках, выпрыгивание со штангой.	1	3
	101	Техника упражнений для камбаловидных мышц ног со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение выпрыгивание, выпады хождения со штангой на пятках.	1	3
	102	Техника упражнений для грудной мышцы со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение жим штанги лежа, разводка лежа, работа на кроссовере, Жим под углом 45 градусов.	1	3
	103	Техника упражнений для дельтовидных мышц со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение жим штанги стоя разводка гантелей в стороны стоя, протяжки, жим гири сидя.	1	3
	104	Техника упражнений для трицепсов со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение французский жим, отжимание на брусках с весом, жим лежа узким хватом.	1	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Изучения правил соревнований по гиревому спорту по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу. Занятия в спортивных секциях.	7		
<b>Тема 5.2. Элементы единоборств</b>	105	Техника зацепа и правил борьбы самбо.	Пошаговое изучение техники зацепа изнутри и с наружи. Изучение правил борьбы самбо	1	3
	106	Техника подножки и правил борьбы дзюдо.	Пошаговое изучение техники передней и задней подножки. Изучение правил борьбы дзюдо.	1	3
	107	Техника броска через бедро и правил вольной борьбы.	Пошаговое изучение техники броска через бедро, изучения правил вольной борьбы.	1	3
	108	Техника сбивания и правил греко-римской борьбы	Пошаговое изучение техники сбивания и изучения правил греко-римской борьбы.	1	3
	109	Обучение приемов в партере и удержание. Правила греплинга	Пошаговое изучение техники борьбы в партере и изучения правил борьбы греплинга.	1	3

	110	Обучение технике прямого удара рукой и правила бокса.	Пошаговое изучение техники прямого удара ногой и изучения правил по боксу.	1	3
	111	Техника ударов руками бокового и аперкода. В боксе и других единоборств	Пошаговое изучение техники ударов руками бокового и аперкода. В боксе, рукопашном бою и других единоборств.	1	3
	112	Техника Удара ногами прямой, боковой с разворота. И правила в кикбоксинге.	Пошаговое изучение техники удара ногами прямой, боковой с разворота. И изучения правил в кикбоксинге.	1	3
	113	Техника комбинированные удары ногами руками и броски.	Пошаговое изучение техники комбинированных ударов ногами руками и бросков. В боевом самбо рукопашном бою.	1	3
	114	Техника и тактика ведения боя. Тренировочные спарринги.	Изучение техники и тактике защиты нападения в бою. Тренировочные спарринги	1	3
	115	Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Изучение правил соревнований по спортивной и прикладной борьбе, правила соревнований по боксу и кикбоксингу.	5	
	116-117	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Итого</b>				<b>176</b>	

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь **спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Открытый **стадион широкого профиля:**

- турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база;
- зал единоборств.

Для проведения теоретических и учебно-методических занятий может быть использован любой кабинет, предназначенный для реализации теоретических занятий, оборудованный посадочными местами для обучающихся, рабочим местом преподавателя, персональным компьютером с комплектом лицензионного программного обеспечения, комплект мультимедийного оборудования.

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

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература**

1. Бишаева А.А., Физическая культура.- 7-е изд., Уч., 2014г.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л. – Физическая культура. / Учебник для студентов сред.проф.учебн. заведений – 10 изд., стер. – М. Академия, 2010г.- 330с.

### **Дополнительная литература:**

1. Боровских. В.И., Мосиенко. М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений (Текст): методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГау, 2008.-66с
2. Чумаков. Б.Н. Основы здорового образа жизни, учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России 2004.-416с
3. Гуревич. И.А. Физическая культура и здоровье 300- соревновательно-игровых заданий, методическое пособие. - Минск: Высшая школа 2011.-349с
4. Гришина.Ю.И. Общая физическая подготовка Знать и уметь. Учебное пособие: Изд.2-е – Ростов н/Д Феникс, 2012 г.-249с
5. Э. Найминова. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. - Ростов н/Д, 2003г 256с
6. Глейberman. А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка). - М.: Физкультура и спорт, 2005-224с, ил. «Спорт в рисунках»
7. Глейberman. А.Н. Упражнения в парах. - М.: Физкультура и спорт, 2005-256с, ил. «Спорт в рисунках»
8. Глейberman, А.Н. Упражнения с набивным мячом. Физкультура и спорт 2005-160 с

### **Основные Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <http://www.edu.ru>–каталог образовательных Интернет-ресурсов
6. <http://school.edu.ru> – российский образовательный портал
7. <http://fiz.1september.ru/> – сайт газеты "Первое сентября"
8. <http://www.ege.edu.ru> - портал информационной поддержки единого государственного экзамена
9. <http://www.mon.gov.ru> – сайт министерства образования и науки РФ
10. <http://www.ed.gov.ru> – сайт Министерства образования РФ
11. <http://www.fio.ru>– Федерация Интернет-образование
12. <http://lit.1september.ru>– сайт газеты "Первое сентября.
13. <http://it-teach.ru/http://it-n.ru>– сеть творческих учителей
14. <http://www.lib.ru/TEXTBOOKS/>– электронная библиотека
15. <http://www.standart.edu.ru>–Новый стандарт общего образования
16. <http://school-collection.edu.ru>– единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
17. <http://www.academic.ru>– словари и энциклопедии
18. <http://fsu-expert.ru>– портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)
19. <http://www.ug.ru>–сайт Учительской газеты

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li><li>– домашние задания проблемного характера,</li><li>– ведение дневника самонаблюдения.</li></ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>– тестирование в контрольных точках.</li></ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p>

	<p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5