

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии
питания и коммерции» Министерства образования и молодежной политики
Чувашской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Чебоксары, 2021

Разработано в соответствии с требованиями
ФГОС СПО по специальности
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ЦК

Протокол от «__» _____ 20__ г. № ____

Председатель ЦК _____

Разработчики:

Эксперты:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Дисциплина имеет значение при формировании и развитии общих компетенций (ОК) и личностных результатов (ЛР).

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;
самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>236</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>118</i>
Объем учебной дисциплины, в том числе:	<i>118</i>
теоретическое обучение	<i>10</i>
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>108</i>
курсовая работа	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестры), дифференцированного зачета в 6 семестре</i>	<i>10</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<i>2 курс, 3 семестр</i>				
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Физическая культура в профессиональной деятельности. Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.</p>	2	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ				
Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.1.	Содержание учебного материала:	6		

Легкая атлетика	2	Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег и бег с ускорением.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	3	Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	4	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		6	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала:		2		
	5	Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Повторение правил игры и судейства. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (упражнения активизирующие кровообращение в ногах). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		6		
	6	Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции. Техника бегового шага. Ознакомить с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. ОРУ на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Многоскоки, подскоки. Имитация махового шага.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	7	Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди. Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	8	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9

	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей.		6	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.4. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала:		4		
	9	Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	10	Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.		4	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		2	3	
	11	Практическое занятие. Кроссовая подготовка Пробежка дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль			ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.6. Тяжелая атлетика	Содержание учебного материала:		4		
	12	Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте. Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний плечевой пояс). Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статистических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания)	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	13	Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика,		5	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9

	упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.				
Тема 2.7. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:		6	3	
	14	Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикация. Стойки, остановки, передвижения. Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2		ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	15	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	16	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		7	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
17. Зачет			2	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Всего за 3 семестр , в том числе Самостоятельная работа обучающихся, часов Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов в том числе теоретическое обучение практические занятия			68 34 34 4 30		
<i>2 курс, 4 семестр</i>					
Тема 2.8. Лыжная подготовка/ конькобежный спорт	Содержание учебного материала:		16	3	
	18	Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья. Совершенствование одновременных ходов (бесшажного; одношажного; двухшажного). Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	19	Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов.	2	3	ОК 6

		Выполнение бесшажного; одношажного; двухшажного ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.			ОК 8 ЛР 9
	20	Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли конькобежного спорта в укреплении здоровья. Правила поведения на занятиях конькобежного спорта. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Свободное катание.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	21	Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Дистанция 1км (скоростно-силовая) - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	22	Практическое занятие. Техника бега на коньках, посадка. Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	23	Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	24	Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений. Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Дистанция 5 км - девушки; 7 км – юноши - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	25	Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5 x 200м, девушки – 4 x 100м - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся Имитационные и специальные упражнения стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.		16	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.9. Настольный теннис	Содержание учебного материала:		4	3	
	26	Практическое занятие. Настольный теннис Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	27	Практическое занятие. Совершенствование техники игры в настольный теннис Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.		4	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.10. Гимнастика	Содержание учебного материала:		10		
	28	Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла. Элементарные правила	2	3	ОК 6

		страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимися темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.			ОК 8 ЛР 9
29		Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
30		Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях (разновысокие - девушки, параллельные – юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
31		Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях/перекладине. Тренировка в равновесии, висах и упорах.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
32		Практическое занятие. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными м., гантелями, скакалками). Прием контрольных упражнений.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	12	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
33. Зачет			2	2	
Всего за 4 семестр, в том числе			64		
Самостоятельная работа обучающихся, часов			32		
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			32		
в том числе теоретическое обучение			2		
практические занятия			30		
Всего за 2 курс, в том числе			132		
Самостоятельная работа обучающихся, часов			66		
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			66		
в том числе теоретическое обучение			6		
практические занятия			60		
3 курс, 5 семестр					
Тема 2.11. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала:		6	
					3
		1	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег с высокого старта. Техника бега с низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега по дистанции. Финиширование. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м	2	3
2	Практическое занятие. Совершенствование навыков спортивной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Оздоровительная ходьба, с изменением направления движения и чередования темпов (коротким(50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9	

		110 см) шагом, в чередование с ходьбой до 150 см).			
	3	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.12. Спортивные игры. Ручной мяч.		Содержание учебного материала:	2		
	4	Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ручной мяч. Правила игры. Судейство, техника безопасности при занятиях спортивными играми. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты, из различных положений, комбинации из основных элементов техники передвижения. Учебная двусторонняя игра.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.13. Лёгкая атлетика.		Содержание учебного материала:	2	3	
	5	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту. Бег на 1000м	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся: Оздоровительный бег.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.14. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол.		Содержание учебного материала:	6	3	
	6	Практическое занятие. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом. Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	7	Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря,	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9

		тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	8	Практическое занятие. Техника игры вратаря. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	6	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.15. Лёгкая атлетика.		Содержание учебного материала:	2		
	9	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся: тренировка в оздоровительном беге.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.16. Спортивные игры. Волейбол.		Содержание учебного материала:	6		
	10	Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Выполнение упражнений. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	11	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	12	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9

	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений		6	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.17. Тяжелая атлетика	Содержание учебного материала:		2		
	13	Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ без предметов, с предметами.		2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.18. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:		4		
	14	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	15	Практическое занятие. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.		6	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
16. Зачет			2	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Всего за 5 семестр, в том числе			64		
Самостоятельная работа обучающихся, часов			32		
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			32		
в том числе теоретическое обучение			2		
практические занятия			30		
<i>3 курс, 6 семестр</i>					
Тема 2.19. Лыжная подготовка. Конькобежный спорт.	Содержание учебного материала:		10		
	17	Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование одновременных ходов: бесшажного; одношажного; двухшажного. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9

		в равномерном темпе.			
	18	Практическое занятие. Техника конькового хода. Накатистый шаг. Переменная тренировка с тремя ускорениями по 300-500м. Преодоление неровностей на склонах (встречный склон, бугор, уступ, впадина).	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	19	Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Передвижение на лыжах до 3 км.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	20	Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	21	Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов хода. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитационных и специальных упражнений стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.	10	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.20. Гиревой спорт.		Содержание учебного материала:	4		
	22	Практическое занятие. Гиревой спорт. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	23	Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой. Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения. Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут. Техника безопасности занятий	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение ОРУ без предметов, с предметами. упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика	4	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Тема 2.21. Гимнастика/акробатика		Содержание учебного материала:	4		
	24	Практическое занятие. Совершенствование техники кувырка назад/стойки/. Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9

	руках/лопатках/ - контроль.			
25	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/. Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратит особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.	2	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.	6	3	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
26. Дифференцированный зачет		2	2	ОК 6 ОК 8 ЛР 9
Всего за 6 семестр , в том числе		40		
Самостоятельная работа обучающихся, часов		20		
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов		20		
в том числе теоретическое обучение		2		
практические занятия		18		
Итого за 3 курс		104		
Самостоятельная работа обучающихся, часов		52		
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов		52		
Итого				
Максимальная учебная нагрузка		236		
обязательная учебная нагрузка, из них		118		
практических занятий		108		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

****Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума — **регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов**, разрабатываемых преподавателем физической культуры, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалиста.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий — позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Дифференцированный зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного кабинета и спортивного зала, стадион, лыжную базу, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты,, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс] : Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс] : Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

Раздел и/или тема	Результаты освоения дисциплины		Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов **
	ЗУН *	Компетенции (код)					
Раздел 1 Тема 1.1.	1	ОК 6 ОК 8	Текущий	Устный опрос. Практический контроль Выполнение ВСР	Задания для выполнения ВСР	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК.	Бальная оценка знаний. Дихотомическая оценка ОК.
Раздел 2 Темы 2.1. -2.7	2	ОК 6 ОК 8	Текущий	Практический контроль Выполнение заданий для определения уровня физической подготовленности обучающегося, выполнение упражнений и практических заданий, выполнение ВСР	Практические задания, задания для ВСР	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК.	Бальная оценка умений. Дихотомическая оценка ОК.
3 семестр	1,2	ОК 6 ОК 8	Промежуточный	Зачет	Задания для зачёта	Ведомость промежуточной аттестации. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (зачтено/не зачтено). Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2 Темы 2.8 -2.10	2	ОК 6 ОК 8	Текущий	Практический контроль Выполнение упражнений и практических заданий. Выполнение ВСР	Практические задания. Задания для ВСР	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК.	Бальная оценка умений. Дихотомическая оценка ОК.
4 семестр	1,2	ОК 6 ОК 8	Промежуточный	Зачет	Задания для зачёта	Ведомость промежуточной аттестации. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (зачтено/не зачтено). Дихотомическая оценка ОК

Раздел 2 Темы 2.11 – 2.18	2	ОК 6 ОК 8	Текущий	Практический контроль Выполнение практических заданий и упражнений. Выполнение ВСП	Практические задания и упражнения Задания для выполнения ВСП	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК.	Бальная оценка умений. Дихотомическая оценка ОК.
5 семестр	1,2	ОК 6 ОК 8	Промежуточный	Зачет	Задания для зачёта	Ведомость промежуточной аттестации. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (зачтено/не зачтено). Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2 Темы 2.19 – 2.21	2	ОК 6 ОК 8	Текущий	Практический контроль Выполнение практических заданий и упражнений, ВСП	Практические задания, упражнения, задания для ВСП	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК.	Бальная оценка умений. Дихотомическая оценка ОК.
6 семестр	1,2	ОК 6 ОК 8	Промежуточный	Дифференцированный зачёт	Задания для дифференцированного зачёта	Ведомость дифференцированного зачёта. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (2-5). Дихотомическая оценка ОК

*Результаты усвоения дисциплины:

1 – знания

2 – умения

3 - навыки

Оценка результатов **

1) ЗУН - в баллах (2-5)

2) дихотомическая оценка ОК:

1 – оценка положительная, т.е. ОК сформированы

0 – оценка отрицательная, т.е. ОК не сформированы

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>		<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при приведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках.
		<p>Лёгкая атлетика. Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится входе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры. Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических

	<p>действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
--	---

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Критерии ЛР	Методы измерения показателей ЛР
ЛР 9	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.	Анкетирование Опросы Тестирования различного вида Беседы

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

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	Бег 30 м, с	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	Коорд инацио нные	Челночны й бег 3×10 м, с	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	Скоро стно- силов ые	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	Вынос ливнос ть	6-мин. 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	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я 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	Силов ые	Подтягива ние: на высокой переклади не из вися, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из вися лежа, количество о 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, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	20,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ППФП

Рекомендуемые ниже комплексы зачетных экзаменационных упражнений в виде специальной гимнастики дадут возможность быть высококачественным в течение учебного года и быстрее адаптироваться к условиям и особенностям зачетно-экзаменационного периода.

№ п/п	Содержание	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
			Оценка					
			3	4	5	3	4	5
1	Поднимание туловища на гимнастическом мате из положения лежа на спине, руки за головой	15	20 ниже	25	30 выше	20 ниже	25	30 выше
		18	25	30	35	25	30	35
2	Поднимание туловища на гимнастическом мате лежа на спине, руки к плечам, ноги согнуты за одну минуту	15	25 ниже	30	35 выше	20 ниже	25	30 выше
		18	30	35	40	25	30	35
3	Поднимание туловища на гимнастическом мате лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	15	35 ниже	40	45 выше	35 ниже	40	45 выше
		18	40	45	50	40	45	50
4	Прогибание туловища назад, сидя на гимнастической скамейке, руки за головой, ноги вытянуты вперед, закреплены	15	20 ниже	25	30 выше	20 ниже	25	30 выше
		18	25	30	35	25	30	35
5	Прогибание туловища лежа на бедрах на гимнастической скамейке, руки за головой, ноги закреплены	15	20 ниже	25	30 выше	20 ниже	25	30 выше
		18	25	30	35	25	30	35