



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, www: tverkts.ru

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
«25» мая 2021 г.
протокол № 9
председатель ЦМК 
Е.А.Журавлёва



Утверждаю:
и.о. директора ГБПОУ «ТКТиС»
 Т.А.Калинкина
« 28 » мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

2021 год

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном), утв. приказом Министерства образования и науки РФ №376 от 22.04.2014, зарегистрирован Министерством юстиции (рег. № 32499 от 29.05.2014)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Тверской колледж транспорта и сервиса»
170008 г. Тверь, ул. Озёрная, д.12

Разработчик: Морозова Галина Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности СПО 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном) (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов; самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекционные работы	4
практические занятия	164
в т. ч. контрольные работы	12
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	<u>Содержание учебного материала:</u>	2	
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		1
	<u>Лекционное занятие:</u>		
	Роль физической культуры в социальном и физическом развитии человека.	2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<u>Содержание учебного материала:</u>	12	
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: определение параметров функционального состояния организма обучающихся: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); уровнем физической		

	<p>подготовленности и методика его проведения: бег на 60 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p>		
	<u>Практические занятия:</u>	6	
	1.1.1. Инструктаж по технике безопасности. Приемы страховки, само страховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2	2
	1.1.2. Определение параметров функционального состояния организма: артериального давления; задержки дыхания, частоты сердечных сокращений.	2	2
	1.1.3. Определение уровня физической подготовленности человека.	2	2-3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	6	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 1.2. Основы физической подготовки	<u>Содержание учебного материала:</u>	24	2-3
	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		
	<u>Практические занятия:</u>	10	
	1.2.1. Составление и разучивание индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	2

	1.2.2. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	2	2-3
	1.2.3. Разучивание и совершенствование упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.	2	
	1.2.4. Методика составления распорядка дня с учетом нормы недельного объема двигательной активности человека.	2	2
	1.2.5. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки. Разучивание психорегулирующих комплексов физических упражнений.	2	2-3
	<u>Контрольная работа:</u>		
	1.2.1. Контроль качества теоретических знаний по теме 1.2. Основы физической подготовки (тестирование).	2	3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	12	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		2-3
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	<u>Содержание учебного материала:</u>	94	
	<p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p> <p>Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками; методика самоконтроля.</p> <p>Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</p> <p>Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с</p>		

	<p>поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.</p> <p>Дыхательные упражнения для повышения работоспособности:</p> <p>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей , на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>		
	<u>Практические занятия:</u>	42	
	1.3.1. Ходьба, виды ходьбы. Ходьба по пересеченной местности, на беговой дорожке. Ходьба спортивная.	2	2
	1.3.2. Бег, виды бега. Методика бега на короткие и средние дистанции.	1	2
	<u>Контрольная работа:</u>		
	1.3.1. Выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.;	1	3
	<u>Практические занятия:</u>		
	1.3.3. Специальные беговые упражнения.	1	2
	<u>Контрольная работа:</u>		
	1.3.2. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 м;	1	3
	<u>Практические занятия:</u>		
	1.3.4. Изучение различных программ бега. Эстафета. Бег с прыжками через препятствия.	2	2
	<u>Лекционное занятие:</u>		

Повышение работоспособности средствами физической культуры . Традиционные и нетрадиционные походы к сохранению здоровья.	2	2
<u>Практические занятия:</u>		
1.3.5. Комплексы дыхательных упражнений, повышающих работоспособность. Элементы самомассажа для восстановления и поддержания работоспособности. Эстафеты и подвижные игры	2	2
1.3.6. Личная физическая культура, её связь с культурой общества. Дыхательные упражнения. Основы атлетизма. Аутогенная тренировка. Дневник самоконтроля: антропометрические измерения, оценка физической подготовленности, пульсометрия. Правила заполнения	2	2
1.3.7. Дыхательная гимнастика. Глазная разминка. Пальминг – обучение. Игры на концентрацию внимания. Развитие координационных способностей для развития умственных способностей. Игры на концентрацию внимания. Дневник самоконтроля: Дыхательные тесты.	2	2
1.3.8. Дыхательная гимнастика. Массаж БАТ. Глазная гимнастика. Упражнение «Марка у окна». Пальминг. Суставная гимнастика. Аутогенная тренировка. Развитие координационных способностей: эстафеты с гимнастической палкой. Дневник самоконтроля: Пульсометрия (сидя, стоя, лёжа)	2	2
1.3.9. Понятие работоспособности. Влияние режима дня и методов релаксации для повышения работоспособности. Глазная разминка. Пальминг. Развитие координационных способностей: ОРУ с обручем, эстафеты с гимнастической палкой. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование лучших черт характера.	2	2
1.3.10. Отличительные особенности успешных людей. Гибкость мышления. Жизнерадостное отношение к жизни. Массаж БАТ. Массаж ушных раковин в профилактике заболеваний. Глазная гимнастика. Пальминг. Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на синхронизацию правого и левого полушария мозга.	2	2
1.3.11 Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствий. Упражнения в лазании, перелезании. Упражнения на равновесие.	2	2
1.3.12. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Командные тренировки при преодолении препятствий. Эстафеты и спортивные игры.	2	2
1.3.13. Зачётный урок «Мой дневник самоконтроля. Мои успехи и достижения»	2	3
1.3.14. Совершенствование строевых приемов построений в шеренгу, в колонну, круг.	2	2

	Совершенствование выполнений поворотов, перестроений.		
	1.3.15. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановки группой в движении	2	2
	1.3.16. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц рук, туловища, мышц ног. Упражнения сидя и лежа.	2	2
	1.3.17. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом.	2	2
	1.3.18. Упражнения атлетической гимнастики.	2	2
	1.3.19. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	2-3
	1.3.20. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, руках, мост, полушпагат). Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2	2
	1.3.21. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2
	1.3.22. Составление комплексов упражнений с учетом профессиональной направленности.	2	3
	<u>Контрольная работа:</u>		
	1.3.3Сдача контрольных нормативов за 3 курс	2	3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	48	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<u>Содержание учебного материала</u>	24	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.		
	<u>Практические занятия:</u>	10	

	1.4.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.	2	2-3
	1.4.2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	2	2-3
	1.4.3. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	2-3
	1.4.4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	2-3
	1.4.5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.	2	2-3
	<u>Контрольная работа:</u>		
	1.4.1. Составление комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда (с указанием – на что направлены данные упражнения). Проведение фрагментов занятий.	2	3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	12	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема 2.1. Социально-	Содержание учебного материала	24	

<p>биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<p>Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.</p> <p>Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.</p>		
	<p><u>Практические занятия:</u></p>	<p>12</p>	
	<p>2.1.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p>	<p>2</p>	<p>2-3</p>
	<p>2.1.2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p>	<p>2</p>	<p>2-3</p>

	2.1.3. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.	2	2
	2.1.4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	2-3
	2.1.5. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.	2	2-3
	2.1.6. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	2	2-3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	12	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	<u>Содержание учебного материала:</u> Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Виды силовых способностей и их развитие. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе. Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Подвижные игры со скоростной направленностью. Контроль за развитием скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика.	44	

	<p>Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Бег 1000 м. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Передвижения по ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр: баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p>		
	<u>Практические занятия:</u>	20	
	2.2.1. Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2	2
	2.2.2. Развитие быстроты. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	2	2

	2.2.3. Развитие выносливости. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости.	2	2
	2.2.4. Развитие гибкости. Комплекс общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	2	2
	2.2.5. Методы развития координационных способностей. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	2	2
	2.2.6. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс.	2	2
	2.2.7. Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения, техники защиты и тактической подготовки: тактики нападения, тактики защиты.	2	2-3
	2.2.8. Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения, техники защиты и тактической подготовки: тактики нападения, тактики защиты.	2	2-3
	2.2.9. Настольный теннис. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки.	2	2-3
	2.2.10. Бадминтон. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки.	2	2-3
	<u>Контрольная работа</u>		
	2.2.1. Контроль качества теоретических знаний темам 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни и 2.2. Способы развития и совершенствования основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.	2	3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	22	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<u>Содержание учебного материала:</u>	20	
	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального		

	спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		
	<u>Практические занятия:</u>	10	2-3
	2.3.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	2-3
	2.3.2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	2-3
	2.3.3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2	2-3
	2.3.4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и спортивного оборудования.	2	2-3
	2.3.5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта	2	2-3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	10	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 3.1. Влияние физической	<u>Содержание учебного материала:</u>	16	

<p>культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</p>		
	<p><u>Практические занятия:</u></p>	<p>8</p>	
	<p>3.1.1. Физические упражнения в аэробном режиме с профессиональной направленностью.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<p>3.1.2. Управление работоспособностью: закаливание, личная гигиена, методика гидропроцедур. Основы массажа.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<p>3.1.3. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной</p>	<p>2</p>	<p>2-3</p>

	направленности.		
	3.1.4. Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.	2	2-3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	8	2-3
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<u>Содержание учебного материала:</u>	36	
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Спортивно-оздоровительный туризм. Физическая подготовка туристов. Методика организации похода: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе.		
	<u>Практические занятия:</u>	18	
	3.2.1. Методика составление комплекса разминки (на все группы мышц). Проведение обучающимися разминки.	2	2-3
	3.2.2. Учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике.	2	2
	3.2.3. Соревнование по легкой атлетике. Работа судей (из числа обучающихся).	2	3
	3.2.4. Учебно-тренировочное занятие по волейболу.	2	2
	3.2.5. Соревнование по волейболу. Работа судей (из числа обучающихся).	2	3
3.2.6. Учебно-тренировочное занятие по баскетболу.	2	2	

	3.2.7. Соревнование по баскетболу. Работа судей (из числа обучающихся).	2	3
	3.2.8. Неолимпийский вид спорта – дартс. Техника броска в дартсе. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры.	2	2
	3.2.9. Физическая подготовка туристов. Методика организации походов.	2	2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	18	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	<u>Содержание учебного материала:</u>	20	
	Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		
	<u>Практические занятия:</u>	10	
	3.3.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	2	2-3
	3.3.2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.	2	2-3
	3.3.3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	2	2-3
	3.3.4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости, точности двигательного и зрительного анализаторов; координации двигательных действий кистей и пальцев рук.	2	2-3
	3.3.5. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол.	2	2-3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	10	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых	<u>Содержание учебного материала:</u>	16	
	Особенности организации физической подготовки юношей. Подготовка к действиям в		

в экстремальных ситуациях	экстремальных ситуациях. Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика. Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижной мишени.		
	<u>Практические занятия:</u>	8	
	3.4.1. Бег на короткие дистанции: старт и ускорение. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий.	2	3
	3.4.2. Упражнения на тренажерах. Аэробика.	2	3
	3.4.3. Отработка простейших приемов самообороны.	2	3
	<u>Контрольно-зачётный урок:</u>	2	
	3.4.1. Итоговый зачет:	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u>	10	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	ВСЕГО		336 часов в том числе <u>168</u> аудиторных

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир

Залы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки: баскетбольная; волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, 5-е изд., испр. и доп. Академия, 2018-304с.

Дополнительные источники:

1. Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебник.-М.:Академия, 2015-176с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
7. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
8. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. – М.: - Советский спорт. 2006. – 133 с.: ил.
9. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной

политики Российской Федерации: Web: Федеральный портал «Российское образование»:

Web: <http://www.edu.ru>.

2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольные работы предусматривают контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Зачеты проводятся в конце 2 и 3 курсов. Оценивание результатов обучения (промежуточный и итоговый зачеты) проводится по показателям, показывающим положительную тенденцию результатов овладения жизненно важными умениями и навыками, а также по учету результатов тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплексов физических упражнений профессиональной направленности.

Обучающиеся специальной и подготовительной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Раздел (тема) дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
--------------------------	--	--	---

<p>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</p> <p>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</p> <p>Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы производственной гимнастики, комплексов утренней гигиенической гимнастики, комплексов упражнений направленных на развитие силы, скорости, координации, выносливости; - использовать упражнения, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков; - использовать методики закаливания; - уметь повышать общую и профессиональную работоспособность средствами физической культуры; ланирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оциально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни; - методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития; - способы формирования профессионально значимых физических качеств двигательных умений и навыков; - методы повышения общей и профессиональной 	<ul style="list-style-type: none"> - составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью; - составление комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда; - своевременность сдачи контрольных нормативов, - должный уровень развития физических качеств; - положительные оценки тестовых контрольных работ; - использование спортивных игр для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков; - владение приемами страховки, самостраховки при выполнении физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение индивидуальных заданий преподавателя; – выполнение заданий преподавателя в группе; – показ техники выполнения различных упражнений; – проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия; – выполнение контрольных тестовых работ; – составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп, - сдача контрольных нормативов; - участие в соревнованиях различного уровня.
--	---	---	---

	<p>работоспособности средствами физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none">- технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом.- варианты действий в экстремальных ситуациях.		
--	--	--	--

**КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ
ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Название ОК	Технология формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- анализирует потребности в ресурсах и планирует ресурсы в соответствии с заданным способом решения задачи
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- при групповом обсуждении: задает вопросы, проверяет адекватность понимания идей других; при групповом обсуждении: убеждается, что коллеги по группе поняли предложенную идею;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- фиксирует особые мнения; использует приемы выхода из ситуации, когда дискуссия зашла в тупик, или резюмирует причины, по которым группа не смогла добиться результатов обсуждения - самостоятельно готовит средства наглядности; самостоятельно выбирает жанр монологического высказывания в зависимости от его цели и целевой аудитории; - отвечает на вопросы, направленные на выяснение мнения (позиции); задает вопросы, направленные на выяснение фактической информации- выделяет и соотносит точки зрения, представленные в диалоге или дискуссии; - работает с вопросами в развитие темы и или на дискредитацию позиции; - извлекает из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) требуемое содержание фактической информации и логические связи, организующие эту информацию; - выделяет и соотносит точки зрения, представленные в диалоге или дискуссии; - создает стандартный продукт письменной коммуникации сложной структуры.

**Критерии оценки
выполнения установленных учебных нормативов
(количественные показатели) и зачетных упражнений по предмету
«Физическая культура»
Зачетные нормативы (тесты) для оценки физической подготовки
обучающихся основного учебного отделения
Юноши**

№ пп	виды упражнений	1-ый год обучения			2-ой год обучения			3-ий год обучения		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов	отл	хор	удов
1	Бег 20м с высокого старта (сек)	3,5	3,7	3,9	3,4	3,6	3,8	3,4	3,6	3,8
2	Бег 30м (сек)	4,6	4,8	5,0	4,4	4,5	4,7	4,4	4,5	4,7
3	Бег 60м (сек)	8,3	8,5	8,7	8,4	8,6	8,8	8,4	8,6	8,8
4	Бег 100м (сек)	13,1	13,7	4,3	13,6	14,2	14,8	13,6	14,2	14,8
5	Бег 200м (сек)	28,0	30,0	33,0	30,0	32,0	35,0	30,0	32,0	35,0
6	Бег 300м (сек)	43,0	47,0	52,0	42,0	45,0	50,0	42,0	45,0	50,0
7	Бег 400м (сек)	1,07	1,12	1,15	1,10	1,14	1,17	1,10	1,14	1,17
8	Бег 500м (сек)	1,25	1,32	1,47	1,38	1,47	1,53	1,32	1,47	1,53
9	Бег 600м (сек)	1,54	2,03	2,1	1,56	2,07	2,15	1,56	2,07	2,15
10	Бег 800м (сек)	2,52	3,00	3,08	2,56	3,04	3,12	2,56	3,04	3,12
11	Бег 1000м (сек)	3,47	3,54	4,00	3,54	4,00	4,07	3,54	4,00	4,07

12	Бег 1500м (сек)	5,43	5,56	6,10	5,50	6,08	6,15	5,50	6,08	6,15
13	Бег 2000м (сек)	7,50	8,00	8,10	8,05	8,12	8,25	8,05	8,12	8,25
14	Бег 3000м (сек)	12,25	13,1	13,5	12,0	12,45	13,3	12,0	12,45	13,3
15	Челночный бег 10*10 (сек)	27,4	29,0	31,0	25,3	26,7	28,0	25,3	26,7	28,0
16	Метание гранаты 700г (м)	35,0	32,0	29,0	38,0	36,0	34,0	42,0	40,0	38,0
17	Метание набивного мяча высоты 2 кг. из-за головы (м)	11,0	10,0	9,50	12,0	11,0	10,5	12,0	11,0	10,5
18	Метание теннисного мяча (м)	12,5	13,0	13,5	13,0	13,5	14,0	13,0	13,5	14,0
19	Прыжок в длину с места (см)	225	215	200	235	220	210	245	235	220
20	Прыжки через ч/скамейку толчком 2 ^х ног (кол-во раз)	32	28	24	36	32	28	36	32	28
21	Выпрыгивание вверх на гимн. Стенки толчком от 3 ^{го} бруса (кол-во раз)	64	56	48	70	64	58	70	64	58
22	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	7	13	11	9	15	13	10
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	25	20	35	30	25	40	35	30
24	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20	17	15	25	23	20	30	27	24
25	Опускание и поднимание туловища из положения лежа на спине , руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	45	40	55	50	45	60	55	50

26	Опускание и поднимание туловища лежа на спине с гимн.палкой за головой (кол-во раз)	35	30	25	40	35	30	45	40	35
27	Жим штанги лежа весом 25кг (кол-во раз)	30	25	20						
28	Жим штанги лежа весом 30кг (кол-во раз)				30	25	20	30	25	20
29	Тяги штанги весом 30кг (кол-во раз)	25	23	20	30	27	25	30	27	25
30	Приседание со штангой весом 30кг (кол-во раз)	27	25	23						
31	Приседание со штангой весом 35кг (кол-во раз)				25	23	20	25	23	20
32	Плавание на дистанцию 25м (сек)	17,0	20,0	23,0	18,0	21,0	24,0	18,0	21,0	24,0
33	Плавание на дистанцию 50м (сек)	45,0	50,0	1,05	48,0	52,0	1,10	48,0	52,0	1,10

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5

8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20