

Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Энгельсский колледж профессиональных технологий»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 169

от « 01 » июня 2022 г.

Директор  Е.Н. Копейко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Энгельс 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1353

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Энгельсский колледж профессиональных технологий»

Разработчик: Москаленко В.И., преподаватель высшей квалификационной категории Аксёнова Н.В., преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты:

Внутренний Тимофеев Ю.А., преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории

Внешний *Кареева О.А. методич. кабинет*
квалификационной категории,
Энгельсский Технологический институт
(юридический) ФГБОУ ВО СГТУ им. Гагарина Ю.А.

Рассмотрено

на заседании цикловой методической комиссии
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 10 от «27» июня 2022 г.

Председатель *Е.И.* /Лукьянова Е.И./

Рекомендовано

методическим советом ГАПОУ СО «ЭКПТ» для применения в учебном процессе при реализации основной образовательной программы СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Протокол № 11 от «30» юня 2022 г.

Председатель *Т.П.* /Трунтова Т.П./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы углубленной подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями среднего профессионального образования (в дополнительном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в состав ОГСЭ.00 Общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются общие и профессиональные компетенции:

Шифр компетенций	Наименование компетенций
ОК.01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.02	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.03	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК.04	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.05	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК.07	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК.08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК.09	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать уроки
ПК 1.2	Проводить уроки
ПК 2.1	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.
ПК 2.2	Проводить внеурочные занятия. Вести документацию, обеспечивающую организацию внеурочной деятельности и общения младших школьников.
ПК 3.2	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу
ПК 3.3	Проводить внеклассные мероприятия

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
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.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода	ЛР 13

жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	ЛР 14
Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	ЛР 15
Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	ЛР 17
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Понимающий сущность и социальную значимость профессии – учитель начальных классов, проявляющий к ней устойчивый интерес.	ЛР 18
Оценивающий эффективность и качество профессиональной деятельности.	ЛР 19
Оценивающий эффективность и качество профессиональной деятельности.	ЛР 20
Принимающий на себя ответственность за качество образовательного процесса	ЛР 21
Стремящийся к самообразованию, повышению квалификации.	ЛР 22
Осуществляющий профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий.	ЛР 23
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации	
Проявляющий уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих на территории Саратовской области, Российской Федерации в целом.	ЛР 24
Проявляющий уважение к труду и людям труда, к трудовым достижениям, в том числе, профессиям, связанных с воспитанием детей, создание атмосферы уважения к труду представителей данных профессий.	ЛР 25
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Умеющий выполнять осознанный выбор профессиональной деятельности на основе самооценки своих качеств и в соответствии со своими интересами и потребностями, сформированное активное и ответственное отношение к выбору жизненного пути и выбору будущей профессиональной деятельности.	26
Коммуникабельный, самодостаточный, уверенный в своих силах и компетенциях, адаптирующийся к условиям жизни, способный к большим жизненным и профессиональным проектам.	27

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающихся - 344 часа, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося(обязательных учебных занятий) - 172 часа;
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося– 172 часа;

1.5. Перечень используемых методов обучения

Пассивные: письменные домашние работы; консультации студентов.

Активные и интерактивные: строго регламентированного физического упражнения; игровой; соревновательный; практические задания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Внеаудиторная (самостоятельная) работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	172
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		22	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного практического материала		
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		2,3
	2 Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность,		

	адаптационные возможности человека.		
3	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Практические занятия:		10	
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		
	2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	3
	3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	3
	4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	3
	6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	3
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	3
Самостоятельная работа обучающихся:		12	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и комплексов дыхательных упражнений.	2	3
	2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	3
	3. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	3
	4. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	3
	5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	3
	6. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	3

	7. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		232	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		2,3
	1	Теоретические сведения Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	
	2	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	
	Практические занятия:		12
	1.	Выполнение построений, перестроений, строевых упражнений	2 3
	2.	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	2 3
	3.	Выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2 3
	4.	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2 3
	5.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2 3
	6.	Принципы подбора упражнений, способствующих снятию утомления и поддержанию высокой работоспособности. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой	2 3
	Самостоятельная работа обучающихся:		10
	1.	Выполнение построений, перестроений, строевых упражнений	2 3
	2.	Тренировка различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	2 3
	3.	Повторение различных комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2 3
	4.	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2 3
	5.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2 3
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		2
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание гранат на дальность.	
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических		22 3

	сведений, предусмотренных настоящей программой.				
	3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой				
	1. Техника бега на короткие дистанции	2	3		
	2. Техника низкого старта и высокого старта	2	3		
	3. Техника бега по дистанции и финиширования	2	3		
	4. Техника бега по дистанции	2	3		
	5. Техника и тактика бега на длинные дистанции	6	3		
	6. Техника эстафетного бега	2	3		
	7. Техника бега по виражу	2	3		
	8. Техника метания гранаты на дальность	2	3		
	9. Техника прыжков в длину с разбега	2	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование скоростных качеств, пробегание отрезков дистанции в заданном темпе, отработка прыжковой техники, техники метания. Тренировки для развития быстроты бега и общей выносливости. Тренировка учебных нормативов и норм ГТО.	22	3		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, тренировка быстроты бега	2	3		
	2. Совершенствование техники низкого старта и высокого старта	2	3		
	3. Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования	2	3		
	4. Совершенствование техники бега по дистанции в целом	2	3		
	5. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции, тренировка общей и специальной выносливости	6	3		
	6. Совершенствование техники эстафетного бега	2	3		
	7. Совершенствование техники бега по виражу	2	3		
	8. Совершенствование техники метания гранаты на дальность	2	3		
	9. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	2	3		
	Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала			
		1	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		2,3
		2	Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.		

	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра		
3	Бадминтон Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
4	Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	44	3
	1. Баскетбол. Техника игры в защите	2	3
	2. Ведение мяча, передачи: верхняя, с отскоком от пола, от груди	2	3
	3. Техника бросков, выбивание мяча, подбор	2	3
	4. Техника игры в нападении	2	3
	5. Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра	4	3
	6. Контрольная игра	2	3

7.Волейбол.Техника приема мяча: верхний прием, нижний прием, передача мяча	2	3
8.Техника подачи: силовой, планирующей	2	3
9.Тактика игры в защите	2	3
10.Тактика игры в нападении	2	3
11.Техника и тактика игры в волейбол. Двусторонняя игра	4	3
12.Контрольная игра	2	3
13.Настольный теннис. Техника игры в нападении	2	3
14.Техника игры в защите	2	3
15.Техника и тактика игры в настольный теннис. Двусторонняя игра	2	3
16.Контрольные спарринг игры	2	3
17.Бадминтон. Техника игры в нападении	2	3
18.Техника игры в защите	2	3
19.Техника и тактика игры в бадминтон. Двусторонняя игра	2	3
20.Контрольные спарринг игры	2	3
Самостоятельная работа обучающихся: 1.Тренировка баскетбольных игровых упражнений, отработка бросков с различных дистанций, совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча различными способами. Тренировочные игры. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Участие в тренировочных занятиях спортивных секций по баскетболу. 2. Тренировка волейбольных игровых упражнений, отработка подачи, приема мяча различными способами. Совершенствование техники игры. Тренировочные игры. Участие в тренировочных занятиях спортивных секций по волейболу. 3. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Тренировка подачи, приема мяча, игры в нападении и защите. Тренировочные игры. 4. Совершенствование техники игры в бадминтон. Отработка техники подачи, игры в нападении и защите. Тренировочные игры.	42	
1. Совершенствование техники игры в защите	2	3
2. Совершенствование техники ведения мяча, передачи: верхняя, с отскоком от пола, от груди	2	3
3. Совершенствование техники бросков, выбивание мяча, подбор	2	3
4. Совершенствование техники игры в нападении	2	3
5. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	3
6. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	3
7. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	3
8. Совершенствование техники приема мяча: верхний прием, нижний прием, передача мяча	2	3

	9. Совершенствование техники подачи: силовой, планирующей	2	3
	10. Совершенствование техники игры в защите	2	3
	11. Совершенствование техники игры в нападении	2	3
	12. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	2	3
	13. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	2	3
	14. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	2	3
	15. Совершенствование техники игры в защите в настольном теннисе	2	3
	16. Совершенствование техники игры в защите	2	3
	17. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	2	3
	18. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	2	3
	19. Совершенствование техники игры в нападении в бадминтон.	2	3
	20. Совершенствование техники игры в защите	2	3
	21. Совершенствование техники и тактика игры в бадминтон	2	3
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала		
	1 Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.		
	2 Техника выполнения движений в степ-аэробике.		
	3 Техника выполнения движений в фитбол-аэробике.		
	4 Техника выполнения движений в шейпинге.		
	5 Техника выполнения движений в пилатесе.		
	6 Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике.		
	7 Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	22	3
	1.Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	2	3
	2.Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	3
	3.Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	4	3
	4.Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды	4	3

	упражнений.		
	5.Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	4	3
	6.Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод"	4	3
	7.Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	18	3
	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
	2. Разучивание,закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.		
	3. Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.		
	4. Воспитание координации движений в процессе занятий.		
	5. Разработкасодержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемомувиду (видам) аэробики.		
	1. Совершенствование техникиосновных видов перемещений	2	3
	2. Совершенствование техникибазовых шагов с движениями руками	2	3
	3. Совершенствование техники выполнения движений в степ-аэробике	2	3
	4. Совершенствование техникидвижений ногами и руками в различных видах степ-аэробики	2	3
	5. Совершенствование техники выполнения движений в фитбол-аэробике	2	3
	6. Совершенствование техники выполнения движений в шейпинге	2	3
	7. Совершенствование техники выполнения движений в пилатесе	2	3
	8. Совершенствование техники выполнения движений в стретчинг-аэробике	2	3
	9. Совершенствование техникиспециальных комплексов развития гибкости	2	3
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	1 Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		2,3
	2 Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Практические занятия:	16	3
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию основных элементов техникиизучаемого вида спорта.		
	2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,предусмотренных настоящей программой.		
	3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей на основеиспользования средств изучаемого вида		

	спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработкасодержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемомувиду спорта.			
	1.Техника передвиженияодновременным бесшажным и одношажным классическим ходом		2	3
	2.Техника передвижения двухшажным классическим лыжным ходом		2	3
	3.Техника передвиженияпопеременнымклассическим лыжным ходом		2	3
	4.Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом		2	3
	5.Техника торможения и поворотов		2	3
	6.Техника подъемов и спусков		2	3
	7.Техника передвижения по пересечённой местности		2	3
	8.Лыжная гонка на 5 км		2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		24	
	1. Совершенствование техники передвиженияодновременным бесшажным и одношажным классическим ходом		2	3
	2. Совершенствование техники передвижения двухшажным классическим лыжным ходом		2	3
	3. Совершенствование техники передвижения попеременным-классическим лыжным ходом		2	3
	4. Совершенствование техники передвижения попеременным-классическим лыжным ходом		2	3
	5. Совершенствование техники передвижения полуконьковым и коньковым ходом		2	3
	6. Совершенствование техники передвижения полуконьковым и коньковым ходом		2	3
	7. Совершенствование техники торможения и поворотов		2	3
	8. Совершенствование техники подъемов и спусков		2	3
	9. Совершенствование техники выполнения лыжной гонки на 3 км		2	3
	10. Совершенствование техники выполнения лыжной гонки на 3 км		2	3
	11. Совершенствование техники выполнения лыжной гонки на 5 км		2	3
	12. Совершенствование техникивыполнения лыжной гонки на 5 км		2	3
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		90	
	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов			
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		2,3
	2	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		

3	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		
4	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
5	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
6	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
7	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		36	3
1.	Выполнение комплексов утренней физической зарядки	2	3
2.	Выполнение комплексов производственной гимнастики	2	3
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	3
4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	3
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	3
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	3
7.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2	3
8.	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	3
9.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	3
10.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	3
11.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	2	3
12.	Освоение физических упражнений различной направленности.	2	3
13.	Овладение новыми методиками, составление различных комплексов гимнастики	2	3
14.	Ритмическая гимнастика	2	3
15.	Гимнастика с основами акробатики	2	3
16.	Силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	3

	17.Тренировки для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц, гибкости и улучшения подвижности суставов	2	3
	18.Тренировка учебных нормативов и норм ГТО.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	36	3
	1.Выполнение комплексов утренней физической зарядки	2	3
	2.Выполнение комплексов производственной гимнастики	2	3
	3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	2	3
	4.Проведение самоконтроля, его основных методов, показателей и критерии оценки	2	3
	5.Применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.	2	3
	6. Тренировки для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц	2	3
	7.Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2	3
	8.Тренировки для развития гибкости и улучшения подвижности суставов	2	3
	9.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	3
	10. Тренировки для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц	2	3
	11.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	2	3
	12.Освоение физических упражнений различной направленности.	2	3
	13.Овладение новыми методиками, составление различных комплексов гимнастики	2	3
	14.Совершенствование техники выполнения упражнений ритмической гимнастики	2	3
	15.Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики с основами акробатики	2	3
	16.Силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах	2	3
	17.Тренировки для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц, гибкости и улучшения подвижности суставов	2	3
	18.Тренировка учебных нормативов и норм ГТО	2	3
Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1 Строевая подготовка Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		3
	2 Физическая подготовка Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		
	3 Огневая подготовка		

	Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени		
	Практические занятия:	10	3
	1.Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки	2	3
	2.Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием	2	3
	3.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов	2	3
	4.Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы	2	3
	5.Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	1.Закрепление и самостоятельное выполнение основных приёмов строевой подготовки	2	3
	2.Совершенствование техники основных приёмов строевой подготовки	2	3
	3. Совершенствование техники обращения с оружием	2	3
	4.Совершенствование техники основных элементов борьбы	2	3
	Всего:	344	-

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Наличие спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий; раздевалок.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гири, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, обручи);
гимнастическая перекладина, шведская стенка, навесные турники, гимнастические скамейки, гимнастические маты, секундомеры, теннисные столы, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
лыжный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура.— М., 2021.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2021.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2021.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2021
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2020.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2020. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2020. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2020. -66 с.

4. БурбоЛ. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2020. - 160 с.
5. БурбоЛ. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2020. - 160 с.
6. БурбоЛ.Фитбол за 10 минут в день/ Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2020. - 160 с.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся/ Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2020. - 290с.
8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг/ Г. Горцев. -М.: Вече, 2019. - 320 с.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э.Кречмер. - М.: Педагогика, 2019. - 158 с.
- 10.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия/ Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 192 с.: ил.
- 11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2019. - 192с.
- 12.Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта/ И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 2020. - 272с.
- 13.А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2019.- 160 с.
- 15.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2020. - 72 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города
Москвы<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1	2
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - использовать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>П1- способность составлять различные комплексы физических упражнений и выполнять их самостоятельно</p> <p>П2- способность планировать систему индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>П3- способность правильно выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции атлетической, ритмической и аэробной гимнастики</p> <p>П4- способность выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>П5- способность проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>П6- владение техникой и способность преодолевать искусственные и естественные препятствия</p> <p>П7- способность выполнять приемы самостраховки, защиты и самообороны</p> <p>П8- способность осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий</p> <p>П9- способность выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам</p> <p>П1- ясность и аргументированность изложения, логичность и убедительность</p> <p>П2- результативность информационного материала</p> <p>П3- аргументированность и убедительность изложения, правильность использования практических примеров и фактов</p> <p>П4- точность оценок и степень владения способами контроля физического развития и подготовленности</p> <p>П5- степень усвоения правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
<p>Итоговый контроль (промежуточная аттестация) по завершению курса в форме дифференцированного зачета</p>	

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, 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	Координа- ционные	Челночный 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	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, количест- во 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