

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024 г.

Рассмотрено  
на заседании МОП ОД  
Протокол № 9 от 13.05.20 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Профессионального стандарта 16675 Повар (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 №610н);
2. Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик:  
Александрова А.С., преподаватель физической культуры.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

	<b>СТР.</b>
<b>1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>40</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>42</b>

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 16675 Повар для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной рабочей программы:** учебная дисциплина входит в адаптационный учебный цикл адаптированной образовательной программы профессионального обучения.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единиц
Уметь	У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать	З. 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	З. 2	Основы здорового образа жизни.

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 час.

Практическая часть 167 часов.

Теоретическая часть 4 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
<b>Теоретическая часть</b>	<b>4</b>
Практические занятия	<b>167</b>
В том числе:	<b>10</b>
Выходной контроль	2
Зачет	6
дифференцированный зачёт	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

### 2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	1 курс		2 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	44	51	36	40	<b>171</b>
<b>Теоритическая часть</b>	-	-	-	-	-
<i>В том числе:</i>					
Зачёт	1	1	1	0	3
Дифференцированный зачёт	0	0	0	1	1
<b>Практическая часть</b>	44	51	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>171</b>
Входной контроль	2	-	-	-	2

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.02 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Методическая характеристика учебного занятия.	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
<b>Раздел 1.</b>								
<b>Тема 1.1</b> Входной контроль	1,2	Проверка уровня физической подготовленности обучающегося. Выявление сильных и слабых сторон обучающихся по физическим качествам: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	+
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема 2.1</b> Легкая атлетика	3	Физическая культура, спорт, легкая атлетика: основные понятия, терминология. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника спортивной ходьбы. ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Формирование, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	4	2.Кроссовая подготовка: бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности на дистанцию 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	5	3. Метание теннисного мяча (150 г) ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	6	4. Прыжки в длину с места ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	7	5. Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	8	1. Бег на короткие и длинные дистанции. дистанции 100м., 200 м, 400 м. ОФП. 2. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Тема 2.1.</b> Основная дистанция	9	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2		2	
	10	2. Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ в движении. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.						

	11	3. Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ на координацию. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.						
	12	4. Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ с отягощением. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.						
	13	5. Выполнение строевых упражнений и приемов. Выполнение и закрепление комплексов ОРУ. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.						
<b>Тема 2.2.</b> Акробатика	14	1. Физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Выполнение акробатических упражнений. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	15	2. Совершенствование акробатических элементов. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	16	3. Освоение акробатических комбинаций. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	17	4. Совершенствование акробатических комбинаций. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры. Настольный теннис.	18	1. История. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	19	2. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		1				
	20	3. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		1				
	21	4. Тактика игры, стили игры.		1				
	22	5. Тактические комбинации		1				
	23	6. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		1				
<b>Тема 2.4.</b> Спортивные игры. Бадминтон	24	1. История. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	25	2. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне:		1				

		снизу и сбоку. Приёма волана.	Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
	26	3.Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.		1				
	27	4. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.		1				
	28	5.Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.		1				
	29	6. Двусторонняя игра.		1				
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>								
<b>Тема 3.1.</b> Подбор упражнений профессиональной направленности, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	30	1. Проведения комплексов разминки. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	<b>2</b>	
	31	2. Проведения комплексов упражнений утренней зарядки. Подвижные и спортивные игры.		1				
	32	3. Проведения комплексов физкультурминуток.		1				
	33	4. Проведения комплексов профессиональных физкультурпауз. Подвижные и спортивные игры.		1				
	34	5. Проведение комплекса дыхательных упражнений для расслабления и восстановления. Подвижные и спортивные игры.		1				
	35	6. Проведение комплекса упражнений для глаз для снятия напряжения. Подвижные и спортивные игры.		1				
	36	7. Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка суставов и мышц верхнего плечевого пояса, грудного отдела позвоночника. Подвижные и спортивные игры.		1				
	37	8. Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка суставов и мышц нижних конечностей, поясничного отдела позвоночника. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема 4.1.</b> Спортивные игры. Футбол.	38	1.История. Техника безопасности на занятиях футболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	<b>2</b>	
	39	2.Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой.		1				
	40	3.Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.		1				

	41	4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1				
	42	5.Техника и тактика игры вратаря.		1				
	43	6.Взаимодействие игроков. Учебная игра.		1				
Промежуточная аттестация за 1 семестр (зачёт):	44	Выявление уровня знаний умений и навыков	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.1 3.2	У.1 3.1 3.2	<b>1</b>	
<b>Всего за 1 семестр:</b>				<b>44</b>				
<b>Раздел 5. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема 5.1.</b> Лыжная подготовка	45	1.Разучивание основных элементов техники лыжной подготовки: техника лыжных ходов. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	46	2.Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта: техника лыжных ходов. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	47	3. Разучивание основных элементов техники лыжной подготовки: техника торможения, спусков и поворотов в движении. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	48	4. Закрепление и совершенствование основных элементов техники лыжной подготовки: техника торможения, спусков и поворотов в движении. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	49	5. Разучивание элементов техники лыжной подготовки: имитация лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	50	6. Закрепление и совершенствование основных элементов техники лыжной подготовки: имитация лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>								
<b>Тема 6.1.</b> Физическая культура	51	1. Подбор и проведение упражнений для профилактики переутомления мышц при	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и	1	У.1 3.1	ОК.01 ОК.08	2	

в режиме трудового дня		профессиональной занятости. Подвижные и спортивные игры.	совершенствование знаний, умений и навыков.		3.2			
	52	2. Подбор и проведение комплекса упражнений для профилактики переутомления мышц при профессиональной занятости. Подвижные и спортивные игры.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1				
	53	3. Подбор и проведение упражнений для расслабления и восстановления при переутомлении мышц при профессиональной занятости. Подвижные и спортивные игры.		1				
	54	4. Подбор и проведение комплекса упражнений для расслабления и восстановления при переутомлении мышц при профессиональной занятости. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Раздел 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема 7.1.</b> Спортивные игры. Баскетбол.	55	1. История. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	56	2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		1				
	57	3. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		1				
	58	4. Броски мяча по кольцу с места, в движении.		1				
	59	5. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.		1				
	60	6. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		1				
<b>Тема 7.2.</b> ОФП	61	1. Проведения комплексов упражнений для развития силы. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	62	2. Проведения комплексов упражнений для развития выносливости. Подвижные и спортивные игры.		1				
	63	3. Проведения комплексов упражнений для развития силы и выносливости. Подвижные и спортивные игры.		1				
	64	4. Проведения комплексов упражнений для развития скорости. Подвижные и спортивные игры.		1				

	65	5. Проведения комплексов упражнений для развития выносливости и скорости. Подвижные и спортивные игры.		1				
	66	6. Проведения комплексов упражнений для развития ловкости. Подвижные и спортивные игры.		1				
	67	7. Проведения комплексов упражнений для развития скорости и ловкости. Подвижные и спортивные игры.		1				
	68	8. Проведения комплексов упражнений для развития гибкости. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Тема 7.3.</b> Спортивные игры. Волейбол.	69	1.История.Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	70	2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		1				
	71	3. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		1				
	72	4. Страховка у сетки. Расстановка игроков.		1				
	73	5. Тактика игры в защите, в нападении.		1				
	74	6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		1				
	75	7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.		1				
	76	8. Учебная игра.		1				
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>								
<b>Тема 8.1.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	77	1. Освоение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности. Применение видов самоконтроля умственной и физической работоспособности: настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетита, работоспособности, переносимость нагрузок, болевые ощущения. Ведение дневника самоконтроля. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	78	2. Применение методов самоконтроля умственной и физической работоспособности: метод антропометрических измерений, метод индексов. Ведение дневника самоконтроля. Подвижные и спортивные игры.		1				
	79	3. Применение методов самоконтроля		1				

		умственной и физической работоспособности: функциональные пробы (тест на гибкость, тест на выносливость К.Купера). Ведение дневника самоконтроля. Подвижные и спортивные игры.						
	80	4. Применение мер предупреждения утомляемости и упражнений для повышения работоспособности. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Раздел 9. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема № 9.1.</b> Лёгкая атлетика.	81	1. Спортивная ходьба, офп, стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	82	2. Бег на короткие дистанции, офп, стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	83	3. Эстафетный бег, офп, стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	84	4. Метание, офп, стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	85	5. Прыжки, офп, стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	86	6. Кроссовый бег, офп, стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Тема 9.2.</b> ОРУ	87	1. Подбор упражнений и комплексов для профилактики заболеваний. Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний в грудной отделе, нарушения осанки. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	88	2. Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний в поясничном отделе. Подвижные и спортивные игры.		1				
	89	3. Выполнение комплекса упражнений для снятия болевых ощущений в позвоночнике. Подвижные и спортивные игры.		1				
	90	4. Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний нервной системы. Подвижные и спортивные игры.		1				
	91	5. Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. Подвижные и спортивные игры.		1				
	92	6. Выполнение комплекса упражнений для профилактики травм. Подвижные и спортивные игры.		1				

	93	7.Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Подвижные и спортивные игры.		1				
	94	8.Выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия. Подвижные и спортивные игры.		1				
Промежуточная аттестация за 2 семестр (зачёт):	95	Выявление уровня знаний умений и навыков	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	1	
<b>Всего за 2 семестр:</b>				<b>51</b>				
<b>Всего за учебный год:</b>				<b>95</b>				
<b>Раздел 10. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема № 10.1.</b> Лёгкая атлетика.	96	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Спортивная ходьба. (Ходьба со скандинавскими палками.). ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	97	2.Кроссовая подготовка: бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности на дистанцию 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	98	3. Метание теннисного мяча (150 г). ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	99	4. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	100	5. Бег на короткие дистанции 30 м., 60м. и 100м. ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	101	6. Бег на короткие и длинные дистанции. ОФП. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Тема 10.2.</b> Основная гимнастика	102	1.Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	103	2. Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ в движении. Стретчинг.		1				

		Подвижные и спортивные игры.	практический, игровой.					
	104	3. Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ на координацию. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1				
	105	4. Выполнение строевых упражнений и приемов. ОРУ с отягощением. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	106	5. Выполнение строевых упражнений и приемов. Выполнение и закрепление комплексов ОРУ. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Тема 10.3.</b> Акробатика	107	1.Техника безопасности на занятиях акробатики. Выполнение акробатических упражнений. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	108	2. Совершенствование акробатических элементов. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	1				
	109	3. Выполнение акробатических комбинаций. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1				
	110	4. Совершенствование акробатических комбинаций. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Тема 10.4.</b> Спортивные игры. Настольный теннис.	111	1.Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	112	2. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	1				
	113	3. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.	Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1				
	114	4.Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		1				
<b>Тема 10.4.</b> Спортивные игры. Настольный теннис.	115	1.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	116	2.Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	1				

		бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана.	Форма учебного занятия:					
	117	3.Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	Индивидуально – групповая.	1				
	118	4. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		1				
<b>Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>								
<b>Тема 11.1.</b> Подбор упражнений профессиональной направленности, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	119	1. Проведения комплексов разминки. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	120	2. Проведения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Подвижные и спортивные игры.		1				
	121	3. Проведения комплексов физкультминуток. Подвижные и спортивные игры.		1				
	122	4. Проведения комплексов профессиональных физкультпауз. Подвижные и спортивные игры.		1				
	123	5. Проведение комплекса дыхательных упражнений для расслабления и восстановления. Подвижные и спортивные игры.		1				
	124	6. Проведение комплекса упражнений для глаз для снятия напряжения. Подвижные и спортивные игры.		1				
	125	7. Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка суставов и мышц верхнего плечевого пояса, грудного отдела позвоночника. Подвижные и спортивные игры.		1				
	126	8. Проведение комплексов упражнений профессиональной направленности: проработка суставов и мышц нижних конечностей, поясничного отдела позвоночника. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Раздел 12. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема 12.1.</b> Спортивные игры. Футбол.	127	1.Техника безопасности на занятиях футболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	128	2.Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары		1				

		по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	Словесный, наглядный, практический, игровой.					
	129	3. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1				
	130	4. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		1				
Промежуточная аттестация за 3 семестр (зачёт):	131	Выявление уровня знаний умений и навыков	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.		У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	1	
<b>Всего за 3 семестр:</b>				<b>36</b>				
<b>Раздел 13. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема 13.1.</b> Лыжная подготовка	132	1. Закрепление и совершенствование элементов техники лыжной подготовки.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	1	
	133	2. Развитие физических качеств лыжника.		1				
<b>Тема 13.2.</b> Спортивные игры. Баскетбол.	134	1. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	135	2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		1				
	136	3. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		1				
	137	4. Броски мяча по кольцу с места, в движении.		1				
	138	5. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.		1				
	139	6. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		1				

<b>Тема 13.3.</b> ОФП	140	1. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств. Проведения комплексов упражнений для развития силы. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	141	2. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств. Проведения комплексов упражнений для развития выносливости. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	142	3. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств. Проведения комплексов упражнений для развития скорости. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	143	4. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств. Проведения комплексов упражнений для развития ловкости. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	144	5. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств. Проведения комплексов упражнений для развития гибкости. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	145	6. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств. Проведения комплексов упражнений. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Тема 13.4.</b> Спортивные игры. Волейбол.	146	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	147	2. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		1				
	148	3. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.		1				
	149	4. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		1				
	150	5. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.		1				

	151	6. Учебная игра.		1				
<b>Раздел 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>								
<b>Тема 14.1.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	152	1. Составление профессиограммы. ОФП. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
	153	2. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Подвижные и спортивные игры.		1				
	154	3. Проведение комплексов физических упражнений производственной гимнастики. Подвижные и спортивные игры.		1				
<b>Тема 14.2.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	155	1. Выявление профессиональных заболеваний, их причины и профилактика. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Подбор и проведение физических упражнений для профилактики профессиональных суставных заболеваний. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Освоение, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.08	2	
		156		2. Подбор и проведение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний позвоночника. Подвижные и спортивные игры.				1
		157		3. Подбор и проведение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний нижних конечностей (варикоз, плоскостопие). Подвижные и спортивные игры.				1
		158		4. Подбор и проведение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с нервным перенапряжением. Подвижные и спортивные игры.				1
<b>Раздел 15. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>								
<b>Тема № 15.1.</b> Лёгкая атлетика.	159	1. Спортивная ходьба. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	160	2. Бег на короткие дистанции. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.		1				
	161	3. Эстафетный бег. Стретчинг. Подвижные и		1				

		спортивные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой.					
	162	4.Кроссовый бег. Стретчинг. Подвижные и спортивные игры.	Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1				
<b>Тема 15.2. ОРУ</b>	163	1. Подбор упражнений и комплексов для профилактики заболеваний Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний в грудной отделе, нарушения осанки. ОФП.Эстафеты.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая. Тип учебного занятия:	1	У.1 3.1 3.2	ОК.01 ОК.04 ОК.08	2	
	164	2. Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний в поясничном отделе. ОФП.Эстафеты.		1				
	165	3. Выполнение комплекса упражнений для снятия болевых ощущений в позвоночнике. ОФП.Эстафеты.		1				
	166	4. Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний нервной системы. ОФП.Эстафеты.		1				
	167	5. Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. ОФП.Эстафеты.		1				
	168	6. Выполнение комплекса упражнений для профилактики травм		1				
	169	7. Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы		1				
	170	8. Выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия		1				
	<b>Промежуточная аттестация за 4 семестр (дифференцированный зачёт)</b>	171		Выявление уровня знаний умений и навыков				Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.
<b>Всего за 4 семестр:</b>				<b>40</b>				
<b>Всего за учебный год:</b>				<b>76</b>				
<b>Всего по программе:</b>				<b>171</b>				

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.**

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольное, футбольное, волейбольное;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, 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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура 10-11классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (В.И. Лях, А.А. Зданевич). – 8-е издание, Москва «Просвещение», 2013. – 237 с.

Дополнительные источники для преподавателей:

2. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 (с изменениями на 16 ноября 2015 года) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М.: 2013

6. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост.А.Н. Каинов. Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Олимпийского комитета– режим доступа: России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru);

Департамента физической культуры и спорта города Москвы– режим доступа: <http://www.sport.mos.ru/>;

Министерства спорта, туризма и молодежной политики– режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>;

2. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) – режим доступа: <http://goup32441.narod.ru>;

Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения. – режим доступа: [nashol.com](http://nashol.com)

3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.

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

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

Результаты обучения (освоенные знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реферат;</li> <li>- презентация;</li> <li>- проект</li> </ul>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр.</li> <li>- Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</li> <li>- Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</li> <li>- Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Акробатика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники выполнения комбинаций и связок</li> <li>- Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка количественных показателей при выполнении силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей;</li> <li>- Оценка техники выполнения комплексов с отягощениями</li> <li>- Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</li> </ul> <p><b>ОФП</b></p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночного бега 3x10 м.; 3x20 м.</li> <li>- Метания набивного мяча 1 кг;</li> <li>- Прыжка в длину с места;</li> <li>- Прыжка со скакалкой за 1 минуту;</li> <li>- Подтягивания (ю);</li> <li>- Виса (д);</li> <li>- Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек., 1 мин.);</li> <li>- Наклона вперёд из положения сидя, стоя. (см.);</li> </ul> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания оказания первой медпомощи при травмах и обморожениях;</li> <li>- Имитационные упражнения техники лыжных ходов;</li> <li>- Прохождение дистанции на 2-5 км.</li> </ul> <p><b>ППФП</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие</p>

	<p>профессионально значимых физических качеств, комплексов производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, комплексов упражнений для профилактики и коррекции зрения, комплексов упражнений для профилактики и коррекции работы органов дыхания, приёмов самомассажа.</p> <p><i>Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p>
--	--

**С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающегося применяются**

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль
- итоговый контроль.

**Входной контроль**

Назначение стартового контроля состоит в проверке уровня развития физических качество обучающегося и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

**Текущий контроль** результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающегося стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающегося; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающегося и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающегося проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос)

**Промежуточный контроль**

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающегося в конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающегося осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

**Итоговый контроль**

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающегося. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.

### Задания для входного контроля

1. Приседания за 1 мин.;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки;
3. Прыжок в длину с места;
4. Поднимание туловища с положения лежа на спине за 30 сек.

### Задания для зачёта (1 семестр)

1. Челночный бег 3x10 м.;
2. Наклон туловища с положения сидя;
3. Метание набивного мяча 1 кг.

### Задания для зачёта (2 семестр)

1. Бег 30 м.;
2. Метание мяча 150 гр.;
3. Бег 1000 м.

### Задания для зачёта (3 семестр)

1. Челночный бег 3x20 м.;
2. Наклон туловища с положения стоя;
3. Прыжки со скакалкой 1 мин.

### Задания для дифференцированного зачёта (4 семестр)

1. Приседания за 1 мин.;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки;
3. Прыжок в длину с места;
4. Поднимание туловища с положения лежа на спине за 30 сек.

### 4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольный тест	Оценка	Девушки	Юноши
Бег 30 м. (сек.)	5	4,8	4,4
	4	5,5	4,8
	3	Без учета времени	Без учета времени
Бег 1000 м. (мин.сек.)	5	6.00	4.30
	4	6.30	5.00
	3	Без учета времени	Без учета времени
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5	8,5	8,0
	4	9,2	8,4
	3	Без учета времени	Без учета времени
Челночный бег 3x20 м. (сек.)	5	16,0	15,0
	4	17,0	16,0
	3	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки со скакалкой 1 мин. (кол-во раз)	5	80	90
	4	50	60
	3	40	40
Прыжок в длину с места. (см.)	5	135	190
	4	120	170

	3	110	150
Наклон туловища с положения сидя. (см.)	5	20	20
	4	10	10
	3	5	5
Наклон туловища с положения стоя. (см.)	5	15	15
	4	7	7
	3	3	3
Поднимание туловища с положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	5	20	25
	4	15	20
	3	10	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки. (кол-во раз)	5	20	30
	4	10	20
	3	5	10
Метание мяча 150 гр. (м.)	5	28	40
	4	23	35
	3	18	28
Приседание за 1 мин. (кол-во раз)	5	35	45
	4	25	35
	3	20	25
Метание набивного мяча 1 кг. (см.)	5	550	650
	4	450	550
	3	350	450