



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГПОУ «СПК»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности
(базовый уровень)

49.02.02 Адаптивная физическая культура
(базовая подготовка)

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код	наименование специальности
49.02.02	Адаптивная физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена среднего углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Вахнина Елена Геннадьевна	высшая	преподаватель специальных дисциплин
2	Сатина Валентина Владимировна	первая	преподаватель

Рекомендована

Предметно-цикловой комиссией
преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин
Протокол № 9 от «25» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК

Шахматова Е.В

Рекомендована

научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол № 3 от «27» мая 2022 г.

Председатель совета

М.П. Герасимова

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации учебной дисциплины	16
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19
5.	Примерная тематика индивидуальных проектов	23

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[название дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 13 августа 2014 г. № 994.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для изучения АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» и с учетом Методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (Письмо Минпросвещения России от 14.04.2021 за № 05-401), Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 №Р-98) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Программа учебной дисциплины «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав Общих учебных дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ и изучается на углубленном (базовом) уровне.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

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

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

личностных:

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

11. деятельностью
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

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

предметных:

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по специальности	49.02.02	Адаптивная физическая культура
		всего часов 175 в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося		175 часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		117 часов,

самостоятельной работы обучающегося

58

 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные и практические работы	109
2.2	лекции	8
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
	Итоговая аттестация в форме	Д/зачет, 2 семестр
	Итого	175

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	8	
Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике		
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике		
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм		
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		1

	здоровья, требования к спортивной форме.		
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.4.		Техника безопасности на уроках по плаванию	
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по плаванию, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в бассейн, правила посещения бассейна.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на суше, в воде и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, соблюдение дистанции.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.5.		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улице.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, соблюдение дистанции.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.6.		Техника безопасности на уроках по новым видам спорта	
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по новым видам спорта, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.7.		Техника безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию	
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, лесопарковой зоне и после окончания занятий.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.		1
Тема 1.8.		Техника безопасности на уроках по общей физической подготовке	
Лекции		0,5	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности при занятиях по общей физической подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в тренажерном зале, на улице и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.		1

3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Тема 1.9.		Техника безопасности на уроках по подвижным играм	
Лекции		0,5	
Содержание учебного материала			
1	Общие требования безопасности на уроках по подвижным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зал и на улицу.		1
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале, парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1
Раздел 2.		Гимнастика	
Тема 2.1.		Строевые и общеразвивающие упражнения	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).	3	2
Самостоятельная работа студентов	Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Составление конспекта и проведение упражнений на различные группы мышц в подготовительной части урока.	3	
Тема 2.2.		Акробатические упражнения	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4. Прохождение акробатической полосы препятствий. 5. Комбинация по акробатике.	4	3
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов. Расчет объема и интенсивности физической нагрузки.	2	
Тема 2.3.		Упражнения в равновесии	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа. 2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Ходьба по бревну, приставные шаги, танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге. 3. Соскоки: из упора присев прогнувшись.	2	2

	4. Комбинация упражнений в равновесии		
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов. Утренняя гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней гимнастикой.	1	
Тема 2.4.	Упражнения на снарядах	5	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Низкая перекладина. Висы стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора ноги врозь в упор. Обороты: назад в упоре ноги врозь, в упоре, вперед из упора ноги врозь. Подъемы: после спада из упора ноги врозь; переворотом в упор из виса стоя; с разбега или виса углом подъем правой (левой), разгибом. Соскоки: махом назад из упора без поворота и с поворотом, перемахом одной из упора ноги врозь, дугой. Комбинация упражнений на низкой перекладине. 2. Упражнения на брусьях разной высоты. Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы лежа, присев и верхом на нижней жерди хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, сед углом. Перемахи в висе лежа на нижней. Равновесия поперек и продольно. Из седа на бедре с хватом одной рукой соскок без поворота и с поворотом. Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.	4	3
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов.	1	
Тема 2.5.	Опорный прыжок	7	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в длину.	5	2
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждение травм	2	
Раздел 3.	Легкая атлетика	27	
Тема 3.1.	Специальные упражнения бегуна	4	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаге. 2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.	2	
Самостоятельная работа студентов	Легкая атлетика в системе физического воспитания	2	
Тема 3.2.	Бег на короткие дистанции	6	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).	4	2
Самостоятельная	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	2	

работа студентов			
Тема 3.3.	Эстафетный бег	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)	2	2
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики	1	
Тема 3.4.	Бег на средние дистанции. Кросс	8	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).	6	2
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета	2	
Тема 3.5.	Прыжок в высоту с разбега	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	2
Тема 3.6.	Метание мяча и гранаты	4	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Техника метания мяча и гранаты: разбег, скрестные шаги, финальное усилие. 2. Специальные упражнения: метание мяча и гранаты с места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега. 3. Метание мяча и гранаты (контрольное упражнение)	2	
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.	2	
Раздел 4.	Волейбол	21	
Тема 4.1.	Техника игры в нападении	8	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар по ходу движения, по зонам, скидки. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение).	6	3
Самостоятельная работа студентов	Волейбол в системе физического воспитания	2	2
Тема 4.2.	Техника игры в защите	6	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические)	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи,	4	2

занятия	нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение). 5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение)		
Самостоятельная работа студентов	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	2	2
Тема 4.3.	Тактика нападения	6	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	Индивидуальные, групповые и командные действия	4	2
Самостоятельная работа студентов	Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом.	2	
Тема 4.4.	Тактика защиты	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	2
Самостоятельная работа студентов	Пляжный волейбол.	1	
Тема 4.5.	Учебная игра	7	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре	3	2
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	4	
Раздел 5.	Баскетбол	22	
Тема 5.1.	Техника игры в нападении	8	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения.	6	2
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)		3
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).		3
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.	2	2
Тема 5.2.	Техника игры в защите.	4	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	2	2
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	2	2

Тема 5.3.	Тактика игры в нападении	5	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.	4	2
	2. Взаимодействие двух и трех игроков с «соперником» и без него.		2
	3. Командные действия против игрока с мячом и без мяча.		2
	4. Групповые действия в нападении (контрольное упражнение).		3
Самостоятельная работа студентов	Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом.	1	2
Тема 5.4.	Тактика игры в защите.	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча.	2	2
	2. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.		2
	3. Командные действия, варианты тактических систем в защите.		2
Самостоятельная работа студентов	Стритбол.	1	
Тема 5.5.	Учебная игра.	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.	1	3
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	1	3
Раздел 6.	Лыжная подготовка	28	
Содержание учебного материала			
Тема 6.1.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	4	
Семинарские (практические) занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	2	2
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2	
Тема 6.2.	Попеременный двухшажный ход.	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги.	2	2
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2
	4. Попеременный двухшажный ход.		3
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.	1	2
Тема 6.3.	Одновременные ходы	4	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход.	2	3
	2. Одновременный одношажный ход.		3
	3. Одновременный двухшажный ход.		3
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.	2	2
Тема 6.4.	Коньковый ход	6	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.	4	2
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.	2	2

работа студентов			
Тема 6.5.	Способы перехода с хода на ход	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	1	2
	2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному.		2
Самостоятельная работа студентов	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.	1	2
Тема 6.6.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1	3
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой».		3
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	2	2
Тема 6.7.	Повороты в движении и торможения	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».	1	3
	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.		3
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены лыжника.	2	2
Тема 6.8.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	3	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.	3	3
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3
	3. Прохождение дистанции 10 км.		3
Раздел 7.	Спортивные и подвижные игры	34	
Тема 7.1.	Футбол Техника игры в нападении	18	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	Техника ударов и передачи мяча на месте и в движении. Остановки мяча. Ведение мяча и обводка по прямой с изменением направления и скорости. Передачи мяча низом и по воздуху. Штрафной удар (КУ). Техника и тактика игры.	12	2
Самостоятельная работа студентов	Правила игры в футбол	6	2
Тема 7.2.	Техника игры в защите	16	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	Набивание мяча ногами (КУ). Розыгрыш углового удара.	11	2
Самостоятельная работа студентов	Развитие физических качеств футболиста	5	3
	ВСЕГО	175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

4.1.2 лаборатории

4.1.3 зала

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

Тренажерный зал

Лыжная база

Зал ритмики

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Скамейка гимнастическая мягкая	Г
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Г
	Скамья атлетическая, наклонная	Г
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д

	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Г
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
	Измерительные приборы	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростометром	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 (ред. от 26.01.2016) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755)

Основные печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2018. - 300 с.	2018	
2	Матвеев, А.П. Физическая культура: учебник для 10-11 класса. Базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019.	2019	

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / ред. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2017.	2017	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Личностные результаты		
	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- способность к саморазвитию и личностному самоопределению пропаганды и ведение здорового образа жизни; - самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Педагогическое наблюдение
	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;		Педагогическое наблюдение
	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;		Педагогическое наблюдение
	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;		Педагогическое наблюдение
	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;		Педагогическое наблюдение
	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки		Педагогическое наблюдение

	профессиональной адаптивной физической культуры;		
	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;		Педагогическое наблюдение
	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;		Педагогическое наблюдение
	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;		Педагогическое наблюдение
	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью		Педагогическое наблюдение
	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;		Педагогическое наблюдение
	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.		Педагогическое наблюдение
	Метапредметные результаты		
	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; - способность работать с информацией; - способность к	- тестирование - оценка по результатам самостоятельных работ - анализ результатов - оценка умения вести дискуссию, обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. - оценка умения планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные
	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		
	владение основными способами		

	самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	сотрудничеству и коммуникации; - способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;	и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;	- оценка умения работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.
	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.	
	Предметные результаты		
	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия;	Текущий контроль
	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	- выполнение заданий, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта;	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
	готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
	формирование навыков участия в различных видах соревновательной	критически оценивать и	Текущий контроль - выполнение практических

	деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - способность к участию в различных видах соревнований.	работ по предмету
	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;		Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету

**4.2 Примерный перечень
вопросов и заданий для проведения
итогового контроля учебных достижений обучающихся
при реализации среднего общего образования
ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.

29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

5. Примерная тематика индивидуальных проектов

1. Физкультура и спорт в нашей жизни.
2. Влияние лыжной подготовки в освоении профессии.
3. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
5. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа.
6. Герои Олимпийских игр.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
9. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
11. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
12. Прикладные виды спорта и их элементы.
13. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов.
14. Лыжная подготовка студентов и её роль в росте и развитии молодого человека
15. Положительное влияние занятий футболом на развитие скоростно-силовых качеств студентов.
16. История развития вида спорта. По выбору студента.
17. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
18. Ожирение и его последствия на различные функции человека.
19. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
20. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
21. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
22. Туризм и здоровье человека.
23. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
24. Баскетбол как средство воспитания координационных способностей.
25. Режим питания при повышенных спортивных нагрузках.
26. Влияние плавания на осанку.
27. История развития адаптивной физической культуры.
28. Влияние плавания на коррекцию правильной осанки.
29. Средства и методы адаптивной физической культуры.
30. История Паралимпийских игр.
31. Адаптивный спорт - содержание, цель, задачи и особенности.
32. История развития вида спорта (паралимпийского). По выбору студента.
33. Виды спорта Специальной Олимпиады.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	15,00
2. Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	9
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,00	26,10	27,30
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	190
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	40	36
9. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	35	29	27

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	09,50	11,20	12,00
2. Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17,00	19,00	20,00
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+16
5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	19	13	11
7. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33
9. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
10. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	20	16	13