



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

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Сыктывкар, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

код

наименование специальности

44.02.03

Педагогика дополнительного образования

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Чистякова Мария Егоровна	первая	Преподаватель ФК и СД

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

30

[число]

мая

[месяц]

2024

[год]

Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 10 от « 10 » июня 2024 г.

Председатель ПЦК

Н.Н.Вахнина

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ СГПК»

Протокол № ____ от « ____ » июня 2024 г.

**Председатель
Методического совета**

/_____/

Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

44.02.03

[код]

Педагогика дополнительного образования

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

44.02.03

[код]

Педагогика дополнительного образования

[наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

44.02.03

[код]

Педагогика дополнительного образования

[наименование специальности полностью]

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]

в рамках специальности СПО

44.02.03

[код]

Педагогика дополнительного образования

[наименование специальности полностью]

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

СГ.04 Физическая культура

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате изучения дисциплины

СГ.04 Физическая культура

[наименование учебной дисциплины в соответствии с ФГОС]

обучающийся должен освоить общие (ОК)

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

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

всего часов **202** в том числе
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **202** часов, в том числе
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **202** часов,
 самостоятельной работы обучающегося **-** часов;

[количество часов вносится в соответствии с рабочим учебным планом специальности]

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)	202
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
в том числе:		
2.1	лекции	24
2.2	семинарские и практические работы	178
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:		
3.1	сообщение	
3.2	реферат	
3.3	гlossарий	
3.4	кроссворд	
3.5	презентации	
4	Итоговая аттестация: 3,4,5,6,7 – зачет; 8 – диф.зачет	
5	Итого	202

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

СГ. 04 Физическая культура

Наименование дисциплины

2 курс 1 семестр

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	Формируемые компетенции (ОК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Гимнастика			
Тема 1.1.	Влияние образа жизни на состояние здоровья			ОК 01-09
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
1	Тренировочные нагрузки. Контроль и самоконтроль		1	
2	Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения		1	
3	Техника безопасности на уроках физической культуры		2	
Тема 1.2.	Строевые упражнения и гимнастическая терминология			ОК 01-09
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Методика подачи строевых команд		1	
2	Исходные положения рук, ног		1	
3	Построения и перестроения		2	
Тема 1.3.	Организация и проведение подвижных игр и эстафет			ОК 01-09
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Виды и классификация подвижных игр		1	
2	Место игр и эстафет на уроках физической культуры		1	
3	Методика проведения и организация подвижных игр		1	
4	Особенности проведения эстафет		1	
Раздел 2.	Плавание.			
Тема 2.1.	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания			ОК 01-09
Практ. занятия		6		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на груди с работой ног. Согласование движений руками и ногами		2	
4	Согласование движений руками и дыхания		2	
5	Прыжки в воду, старты		2	
6	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.)		2	
Тема 2.2.	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом			ОК 01-09
Практ. занятия		8		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Согласование движений руками и ногами. Согласование движений руками и дыхания		3	
4	Освоение способа плавания в целом		2	

5	Нырание (доставание предметов)		2	
6	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)		2	
Тема 2.3.		Кроль на спине: скольжение с работой ног, согласование движений руками и ногами		ОК 01-09
Практ. занятия		6		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на спине с работой ног		2	
4	Нырание (доставание предметов)		3	
5	Плавание любым способом до 100 м.		2	
Тема 2.4.		Кроль на спине (освоение способа плавания в целом)		ОК 01-09
Практ. занятия		6		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на спине с работой ног. Согласование движений руками и ногами		3	
4	Освоение способа плавания в целом		3	
5	Способы транспортировки пострадавшего		2	
Тема 2.5.		Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		ОК 01-09
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Досдача контрольных нормативов		3	

2 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Лыжная подготовка			
Тема 1.1	Игры, эстафеты и игровые задания на лыжах для детей младшего школьного возраста			ОК 01-09
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
1	Требования к проведению игр и эстафет на лыжах		1	
2	План объяснения игр, эстафет		1	
3	Разделение на команды, выбор водящих		1	
4	Руководство процессом игры, подведение итогов игры, эстафет		2	
Тема 1.2	Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы			ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		2	
2	Техника попеременного двухшажного хода (координация работы рук и ног, скользящий шаг)		2	
3	Техника спусков из различных стоек, подъем «елочкой»		2	
4	Прохождение дистанции 1 км.		3	
Тема 1.3	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, повороты на месте			ОК 01-09
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				

1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода		2	
3	Техника поворотов на месте		2	
4	Техника спусков из разных стоек, подъем «елочкой»		2	
5	Прохождение дистанции 3 км.		3	
Тема 1.4		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, спуски ,подъемы и повороты на месте		ОК 01-09
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника попеременного двухшажного хода, бесшажного хода		2	
3	Техника поворотов на месте		2	
4	Техника спусков из разных стоек, подъем «елочкой»		2	
5	Прохождение дистанции 3 км.		3	
Тема 1.5		Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника попеременного двухшажного хода		2	
3	Техника одновременного бесшажного хода		2	
4	Техника одновременного одношажного хода		2	
5	Техника торможения «плугом» и «полуплугом»		2	
6	Эстафеты		2	
Тема 1.6		Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода		2	
3	Техника попеременного двухшажного хода.		2	
4	Техника одновременного двухшажного хода		2	
5	Прохождение дистанции до 5 км. с использованием изученных ходов, на спусках техники разных стоек, торможения «плугом» и «полуплугом»		3	
Тема 1.7		Одновременный двухшажный ход, торможения плугом и полуплугом		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника одновременного одношажного хода		2	
3	Техника одновременного двухшажного хода		2	
4	Техника торможения «плугом» и «полуплугом»		2	
5	Прохождение дистанции до 5 км. с использованием изученных ходов		3	
Раздел 2		Гимнастика		
Тема 2.1		Элементы акробатики и опорный прыжок		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения типа зарядки		2	
2	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, «мост»		2	
3	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь»		2	
4	Подвижная игра – пионербол		2	
Тема 2.2		Комбинация по акробатике и опорный прыжок		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				

1	Общеразвивающие упражнения со скакалками		2	
2	Эстафеты		2	
3	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов		2	
4	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»		3	
5	Подвижная игра – пионербол		3	
Тема 2.3		Скиппинг, комбинация по акробатике		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Танцевальная композиция «Летка-Енька»		2	
2	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов		2	
3	Прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз)		2	
4	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой		2	
5	Подвижная игра – пионербол с элементами судейства		2	
Тема 2.4		Акробатика, упражнения в равновесии		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками		2	
2	Эстафеты с применением гимнастических палок.		2	
3	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов		2	
4	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов		2	
5	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой		3	
Тема 2.5		Ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика)		2	
2	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов		2	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 1 минуту/кол-во раз)		3	
4	Полоса препятствий.		2	
5	Игра на внимание		2	
Раздел 3		Легкая атлетика		
Тема 3.1		Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Специально беговые и прыжковые упражнения		2	
2	Прыжок в длину с места		2	
3	Игры и эстафеты		2	
Тема 3.2		Кроссовая подготовка		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Специально беговые и прыжковые упражнения		3	
2	Кросс в чередовании с ходьбой до 1 км.		3	
3	Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.		3	
4	Подвижная игра «Лапта»		2	
5	Упражнения на растяжку		2	
Тема 3.3		Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Досдача контрольных нормативов		3	

Номер разделов и тем		Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК)
1		2	3	4	
Раздел 1.		Легкая атлетика			
Тема 1.1.		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			ОК 01-09
Лекции			4		
Содержание учебного материала					
1	Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическое развитие.			1	
2	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями				
3	Факторы сохранения и укрепления здоровья			1	
Тема 1.2		Развитие скоростной выносливости			ОК 01-09
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	ОРУ в движении			1	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения			1	
3	Техника бега на короткие дистанции			2	
4	Старты из различных исходных положений			2	
5	Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.			2	
Тема 1.3		Кросс в чередовании с ходьбой			ОК 01-09
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	ОРУ в кругу.			1	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения			1	
3	Челночный бег и их разновидности			1	
4	Бег 100 метров			2	
5	Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км.			3	
Тема 1.4		Развитие силы и выносливости			ОК 01-09
Практ.занятия			4		
Содержание учебного материала					
1	ОРУ в движении			1	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения			1	
3	Кросс 500 (1000) метров			3	
4	Стретчинг			2	
Раздел 2		Гимнастика			
Тема 2.1		Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики			ОК 01-09
Практ.занятия			4		
Содержание учебного материала					
1	ОРУ с предметами			1	
2	Прыжки через скакалку			3	
3	Творческое задание: подготовка упражнений с предметами			3	
4	Эстафеты с элементами акробатики			1	
5	Подвижная игра – пионербол. Судейство игры			3	
Тема 2.2		Скиппинг, упражнения со скакалками			ОК 01-09
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Строевые упражнения			1	
2	Творческое задание: выполнение упражнений с предметами			3	
3	Скиппинг			2	
4	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой			2	
5	Подвижная игра – пионербол. Судейство игры			3	
Тема 2.3		Полоса препятствий			ОК 01-09

Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ с палками		1	
2	Эстафеты с применением гимнастических палок		2	
3	Полоса препятствий		3	
4	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; приседания с отягощением; сгибание и разгибание рук		1	
5	Игра на внимание		2	
Тема 2.4		Круговая тренировка		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения в движении		1	
2	Комплекс ритмической гимнастики		1	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту		3	
4	Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки, скамеек		2	
5	Подвижные игры малой интенсивности		3	
Раздел 3		Спортивные игры		
Тема 3.1		Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения на развитие координационных способностей		2	
2	Техника владения приемами мяча сверху и снизу через сетку		2	
3	Поддачи мяча (прямая, боковая)		2	
4	Учебная игра-волейбол		2	
Тема 3.2		Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, поддачи		ОК 01-09
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения с мячами		2	
2	Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку		2	
3	Поддачи мяча (боковая, прямая)		2	
4	Прием мяча с поддачи		2	
5	Нападающий удар		2	
6	Учебная игра - волейбол		2	
Тема 3.3		Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Игровые задания с мячами.		2	
2	Ловля и передачи мяча разными способами		2	
3	Ведение мяча по прямой и между фишками		2	
4	Штрафной бросок		3	
5	Тактические действия игроков в защите		2	
Тема 3.4		Баскетбол: тактические действия		ОК 01-09
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Игровые задания с мячами.		2	
2	Ловля и передачи мяча разными способами		2	
3	Ведение мяча по прямой и между фишками		2	
4	Штрафной бросок		3	
5	Тактические действия игроков в защите		2	
6	Учебная игра			
Тема 3.5		Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				

1	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
2	Досдача контрольных нормативов		3	

3 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Плавание			
Тема 1.1.	Оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур	4		ОК 01-09
Лекции				
Содержание учебного материала				
1	Основы проведения специальных упражнений		1	
2	Корригирующая гимнастика		2	
3	Техника безопасности на уроках физической культуры		1	
4	Способы транспортировки пострадавшего		2	
Тема 1.2	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами			ОК 01-09
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения: «поплавок», «звездочка»		3	
3	Скольжение на груди		2	
4	Скольжение на груди с работой ног		3	
5	Согласование движений руками и ногами.		2	
6	Прыжки в воду		2	
7	Развитие выносливости		3	
Тема 1.3	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания			ОК 01-09
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ на суше		1	
2	Подготовительные упражнения на воде		1	
3	Скольжение на груди с работой ног		3	
4	Согласование движений руками и дыхания		2	
5	Прыжки в воду, старты		2	
6	Способы транспортировки пострадавшего		2	
7	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.)		3	
Тема 1.4	Кроль на груди: освоение техники способа плавания в целом			ОК 01-0
Практ.занятия		6		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ на суше		1	
2	Подготовительные упражнения на воде		1	
3	Согласование движений руками и ногами.		2	
4	Согласование движений руками и дыхания.		2	
5	Освоение способа плавания в целом.		3	
6	Ныряние (доставание предметов).		2	
7	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)		3	
Тема 1.5	Кроль на спине: согласование движений руками и ногами			ОК 01-09

Практ.занятия		6		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ на суше		1	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на спине с работой ног		3	
4	Согласование движений руками и ногами		2	
5	Плавание любым способом до 100 м.		3	
Тема 1.6 Кроль на спине: общая координация				ОК 01-09
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ на суше		3	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на спине с работой ног		2	
4	Согласование движений руками и ногами.		2	
5	Освоение способа плавания в целом.		3	
6	Способы транспортировки пострадавшего		2	
Раздел 2 Туризм.				
Тема 2.1 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на открытом воздухе				ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Виды и формы оздоровительного отдыха		1	
2	Спортивный час на открытом воздухе		3	
3	Организация и содержание похода выходного дня		2	
4	Подвижные игры на местности		3	
Тема 2.2 Туризм как средство физического воспитания				ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ в движении.		1	
2	Передвижение по пересечённой местности		2	
3	Круговая тренировка: 3-4 станций для развития физических качеств, 2-3 станции с использованием компаса, карты, вязки узлов.		2	
4	Подвижные игры на местности		3	
Тема 2.3 Оздоровительный отдых.		2		ОК 01-09
1	ОРУ в движении.		1	
2	Передвижение по пересечённой местности		2	
3	Виды костров		2	
4	Квесты		2	
Тема 2.4. Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы				ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
2	Досдача контрольных нормативов		3	

4 курс 1 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Новые виды физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 1.1.	Физические способности человека и их развитие			ОК 01-09
Лекции		4		

Содержание учебного материала				
1	Индивидуальное развитие физических качеств		1	
2	Техника безопасности при занятиях физической культурой и при самостоятельных занятиях		2	
3	Средства развития индивидуальных физических качеств		1	
4	Подбор упражнений для развития основных групп мышц		2	
Тема 1.2. Новые виды спорта				ОК 01-09
Практ. занятия		6		
Содержание учебного материала				
1	Различные виды новых видов спорта		1	
2	Формирование представлений о влиянии физических упражнений на организм		1	
3	Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса		2	
4	Организация самостоятельных занятий		2	
Тема 1.3. Атлетические упражнения для развития физических качеств				ОК 01-09
Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в кругу, в парах		1	
2	Работа по станциям		2	
3	Упражнения на развитие физических качеств		2	
4	Стрейтчинговая гимнастика		2	
Тема 1.4 Ритмическая гимнастика				ОК 01-09
Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения под музыку (комплекс ритмической гимнастики)		1	
2	Специальные упражнения для улучшения телосложения		2	
3	Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса		2	
4	Упражнения на растягивание		2	
Тема 1.5 Развитие физических качеств методом круговой тренировки				ОК 01-09
Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения без предметов		1	
2	Прыжковые упражнения.		2	
3	Круговая тренировка		2	
4	Тестирование: прыжок в длину с места		3	
5	Подвижные игры и эстафеты		2	
Тема 1.6 Общая физическая подготовка				ОК 01-09
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения без предметов		1	
2	Полоса препятствий		2	
3	Игры с перебежками		2	
4	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.		3	
5	Упражнения на расслабление.		2	
Раздел 2 Спортивные игры.				
Тема 2.1. Игровой калейдоскоп				ОК 01-09
Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
2	Игровые задания с использованием баскетбольного мяча		2	
3	Эстафеты с мячами		2	
4	Техника и тактика игры в баскетбол		3	

5	Тестирование: Прыжки через скакалку за 1 мин.		3	
Тема 2.2. Подвижные игры с элементами волейбола				ОК 01-09
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении с мячами		1	
2	Игровые задания с использованием волейбольных мячей		2	
3	Эстафеты с мячами		2	
4	Подвижная игра «Пионербол»		3	
Тема 2.3. Тактика игры в волейбол				ОК 01-09
Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении с мячами		3	
2	Игровые задания с использованием волейбольных мячей		2	
3	Ловля и передачи мяча, подачи мяча		3	
4	Техника и тактика игры в волейбол		3	
5	Упражнения на растяжку		3	
Тема 2.4 Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы				ОК 01-09
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
2	Досдача контрольных нормативов		3	

4 курс 2семестр

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	Формируемые компетенции (ОК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Спортивные игры			
Тема 1.1.	Круговая тренировка с использованием мячей			ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении с мячами		2	
2	Профилактика травматизма, техника безопасности на уроках физической культуры.		2	
3	Развитие физических качеств методом круговой тренировки с использованием мячей.		3	
4	Подвижные игры с мячами		2	
Тема 1.2. Координационные способности и средства их развития				ОК 01-09
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения для развития координации движений		1	
2	Разновидности челночного бега		1	
3	Эстафеты с мячами		3	
4	Подвижные игры и игровые задания с мячами		3	
Тема 1.3. Развитие физических качеств с набивными мячами				ОК 01-09
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами		1	
2	Развитие физических качеств методом круговой тренировки с использованием мячей.		2	

3	Спортивные и подвижные игры		3	
4	Стретчинг		2	
Тема 1.4		Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, баскетбола		ОК 01-09
Практ.занятия			4	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
2	Развитие физических качеств методом круговой тренировки с использованием мячей.		2	
3	Тактические и комбинационные действия в спортивных играх		3	
4	Спортивные и подвижные игры		3	
Раздел 2		Новые виды спорта		
Тема 2.1		Элементы новых видов спорта		ОК 01-09
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Комплекс ритмической гимнастики		1	
2	Элементы аэробики и шейпинга на уроках физической культуры		2	
3	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.		3	
4	Стретчинг		2	
Тема 2.2		Формирование профессионально значимых двигательных навыков		ОК 01-09
Лекции			4	
Содержание учебного материала				
1	Комплексы ритмической гимнастики, элементы шейпинга для укрепления здоровья		1	
2	Общая физическая подготовка и их значение		2	
3	Упражнения на растягивание и восстановление		2	
Тема 2.3		Танцевальные упражнения		ОК 01-09
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Аэробика		1	
2	Танцевальные упражнения.		2	
3	Музыкальные игры		2	
4	Стрейтчинг		2	
Тема 2.4		Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		ОК 01-09
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения без предмета		2	
2	Досдача контрольных нормативов		3	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	кабинет теории и методики физического воспитания
3.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала	спортивный зал; библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
3.2	Аудиозаписи	К
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Ф
	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
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф
	Коврик гимнастический	Ф
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Ф
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К

Мяч малый (теннисный)	Ф
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	Ф
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	П
Стойки для прыжков в высоту	П
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	К
Мячи баскетбольные	Ф
Жилетки игровые с номерами	Ф
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	Ф
Табло перекидное	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
Лыжная подготовка	
Лыжи беговые	К
Ботинки лыжные	К
Лыжные палки	К
Средства до врачебной помощи	
Аптечка медицинская	+

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 компетентного 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

Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия.	2019	допущен
2.	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия.	2019	допущен
3.	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для вузов / [Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия.	2020	допущен
4.	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов вузов / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия.	2019	рекомен

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/	для авторизир. пользователей 2018	

Интернет-Ресурсы

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://stat.doc.mil.ru/>, свободный.
- Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
- Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика"; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>, свободный.
- Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный.

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.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка выполнения практического задания
	Усвоенные знания		
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	контрольная работа, устный опрос
	основы здорового образа жизни	- знает основы здорового образа жизни	устный опрос

	Общие компетенции		
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- способность обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	Текущий контроль в форме: беседы, доклада, презентации и реферата
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные;	Собеседование.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по	- оценивать использование необходимости информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Выполнение текстовых заданий, выполнение творческих работ.

	финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях		
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- применять разнообразные методы, формы и приемы взаимодействия с членами педагогического коллектива;	Собеседование
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	- уметь осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ; - Уметь использовать деловой стиль общения;	Собеседование
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	- уметь проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Собеседование
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	- уметь содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению	Доклад
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;	Реферат
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	- обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	Собеседование

4.2 Примерный перечень заданий для проведения промежуточной аттестации

Курс 2	Контрольные упражнения	Показатели					
	Студенты	Юноши			Девушки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2	Челночный бег 4х8 м, с.	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м, с.	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
2	Бег 60 м, с.	8,5	9,2	10,0	9,5	10,5	11,5
2	Бег 100 м, с.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
2	Бег 3000 м, мин.	12,40	13,30	14,30			
2	Бег 2000 м, мин.				10,2	11,15	12,10
2	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
2	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, (кол-во раз)	12	10	7	30	25	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
2	Наклоны вперед из положения сидя, см	13	11	6	24	20	18
2	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	50	40	35	44	36	33
2	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
2	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
2	Бег на лыжах 5 км, мин	27,00	28,00	30,00	без учета времени		
2	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	80	75	70
2	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	125	120
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	7	5	3	5	4	2
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+16	+9	+7
2	Метание малого мяча (500 грамм), м	38	32	27	20	16	13
2	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз	50	40	30	50	40	30
2	Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз	5	4	3	5	4	3
2	Верхняя и нижняя передача в паре, раз	50	40	30	50	40	30
2	«Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз	35	30	25	25	20	15
2	Верхняя передача в 3-ках, раз	12	10	8	10	8	6
2	Подача в пионерболе, из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3
2	Волейбольная подача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3
2	Подача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз	4	3	2	3	2	1
2	Штрафные броски из 10 попыток, раз	7	6	5	5	4	3

2	Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	12	14	16	13	16	20
2	Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26	30	28	26
2	Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м	8,1	6,3	5,2	6,0	5,0	4,5

Курс 3	Контрольные упражнения	Показатели					
	Студенты	Юноши			Девушки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
3	Челночный бег 4х8 м, с.	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
3	Бег 30 м, с.	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 м, с.	8,4	9,1	9,9	9,4	10,4	11,4
3	Бег 100 м, с.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
3	Бег 3000 м, мин.	12,40	13,30	14,30			
3	Бег 2000 м, мин.				10,2	11,15	12,10
3	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
3	Подтягивание на высокой перекладине/низкой, (кол-во раз)	12	10	7	30	25	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
3	Наклоны вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
3	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	52	47	42	40	35	30
3	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
3	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
3	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
3	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
3	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	130	125
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4	6	5	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+16	+9	+7
3	Метание малого мяча (500 грамм), м	38	32	27	20	16	13
3	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз	50	40	30	50	40	30
3	Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз	5	4	3	5	4	3
3	Верхняя и нижняя передача в паре, раз	50	40	30	50	40	30
3	«Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз	35	30	25	25	20	15
3	Верхняя передача в 3-ках, раз	12	10	8	10	8	6
3	Подача в пионерболе, из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3
3	Волейбольная подача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3
3	Подача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз	4	3	2	3	2	1
3	Штрафные броски из 10	7	6	5	5	4	3

	попыток, раз						
3	Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	12	14	16	13	16	20
3	Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26	30	28	26
3	Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м	8,1	6,3	5,2	6,0	5,0	4,5

Курс 4	Контрольные упражнения	Показатели					
	Студенты	Юноши			Девушки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
4	Челночный бег 4x8 м, с.	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
4	Бег 30 м, с.	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
4	Бег 60 м, с.	8,3	9,0	9,8	9,3	10,3	11,3
4	Бег 100 м, с.	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 3000 м, мин.	12,20	13,00	14,00			
4	Бег 2000 м, мин.				10,00	11,10	12,20
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, (кол-во раз)	14	11	8	32	30	28
4	Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
4	Наклоны вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
4	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	55	49	45	42	36	30
4	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
4	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
4	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
4	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
4	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	130	125
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5	8	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+16	+9	+7
4	Метание малого мяча (500 грамм), м	38	32	27	20	16	13
4	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз	50	40	30	50	40	30
4	Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз	5	4	3	5	4	3
4	Верхняя и нижняя передача в паре, раз	50	40	30	50	40	30
4	«Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз	35	30	25	25	20	15
4	Верхняя передача в 3-ках, раз	12	10	8	10	8	6
4	Подача в пионерболе, из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3
4	Волейбольная подача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз	8	7	6	5	4	3

4	Подача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз	4	3	2	3	2	1
4	Штрафные броски из 10 попыток, раз	7	6	5	5	4	3
4	Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	12	14	16	13	16	20
4	Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз	30	28	26	30	28	26
4	Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м	8,1	6,3	5,2	6,0	5,0	4,5