



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

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ГПОУ «СГПК»

\_\_\_\_\_ Е.А. Выборных

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»**

## **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Для студентов, обучающихся по специальности**

**43.02.16 Туризм и гостеприимство  
(базовая подготовка)**

**Сыктывкар, 2025**

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

|            |                                             |
|------------|---------------------------------------------|
| <b>код</b> | <b>наименование специальности/профессии</b> |
| 43.02.16   | Туризм и гостеприимство                     |

(программа подготовки специалистов среднего звена  
углубленной подготовки/  
программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих)

**Разработчики**

|    | Фамилия, имя, отчество | Ученая степень (звание)<br>[квалификационная категория] | Должность     |
|----|------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|
| 1. | Богданова С.А.         | Высшая                                                  | Преподаватель |
| 2. |                        |                                                         |               |
| 3. |                        |                                                         |               |

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

|         |
|---------|
| [число] |
|---------|

|         |
|---------|
| май     |
| [месяц] |

*[дата представления на экспертизу]*

|       |
|-------|
| 2025  |
| [год] |

**Рассмотрено:**

ПЦК физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «13» июня 2025 г.

**Рекомендовано:**

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол № 3 от «24» июня 2025г.

## Содержание

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура» | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины                                              | 9  |
| 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины                                        | 15 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины                              | 18 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина «СГ. 04 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура» направлено 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.          |

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- уметь 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;</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>                                                                                    | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения, с руководителями учебной и производственной практик</li> <li>- обоснованность анализа работы членов команды (подчиненных)</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- 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;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть освоенными знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- знать и владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- понимать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите.</li> </ul> |
| <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть и формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья при выполнении профессиональной деятельности</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть и формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- знать основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>оздоровительной деятельностью</p> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать сотрудничество с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

|                                                                                   |                                     |                         |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| по специальности                                                                  | 43.02.16                            | Туризм и гостеприимство |                    |
|                                                                                   | всего часов                         | 129                     | в том числе        |
| максимальной учебной нагрузки обучающегося                                        |                                     | 129                     | часов, в том числе |
| обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося                             |                                     | 93                      | часов,             |
|                                                                                   | самостоятельной работы обучающегося | 0                       | 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 в часах                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                         | 129                                          |
| <b>Основное содержание</b>                                                        | 129                                          |
| в т.ч.:                                                                           |                                              |
| теоретическое обучение (лекции)                                                   | 6                                            |
| практическое обучение (практические и семинарские занятия)                        | 123                                          |
| <b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> |                                              |
| в т.ч.:                                                                           |                                              |
| теоретическое обучение                                                            |                                              |
| практическое обучение                                                             |                                              |
| индивидуальный проект (да/нет)*                                                   |                                              |
| Контрольные работы                                                                |                                              |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет / экзамен)</b>              | Зачет 3,4,5 семестр.<br>Дифф. зачет 6 семест |
| <b>ИТОГО</b>                                                                      | <b>129</b>                                   |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

43.02.16 Туризм и гостеприимство

[наименование дисциплины]

| Номер разделов и тем       | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное); лабораторные и практические работы; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект); прикладной модуль (если предусмотрены) | Объем часов | Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| 1                          | 2                                                                                                                                                                                                                    | 3           | 4                                                            |
| <b>Основное содержание</b> |                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                              |
| <b>Раздел 1.</b>           | <b>Техника безопасности на уроках физической культуры</b>                                                                                                                                                            | <b>4</b>    |                                                              |
| <b>Тема 1.1.</b>           | Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике                                                                                                                                                              |             |                                                              |
| Лекции                     |                                                                                                                                                                                                                      | 1           |                                                              |
| 1                          | Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.                                        |             | ОК 1,4,8                                                     |
| 2                          | Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.                                                                   |             |                                                              |
| 3                          | Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.                                                                                      |             |                                                              |
| <b>Тема 1.2.</b>           | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике                                                                                                                                                                    |             |                                                              |
| Лекции                     |                                                                                                                                                                                                                      | 1           |                                                              |
| 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.                            |             | ОК 1,4,8                                                     |
| 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.                           |             |                                                              |
| 3                          | Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.                                                                                      |             |                                                              |
| <b>Тема 1.3.</b>           | Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм                                                                                                                                                       |             |                                                              |
| Лекции                     |                                                                                                                                                                                                                      | 1           |                                                              |
| 1                          | Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.                                             |             | ОК 1,4,8                                                     |
| 2                          | Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.                                      |             |                                                              |
| 3                          | Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.                                                                                      |             |                                                              |
| <b>Тема 1.4.</b>           | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке                                                                                                                                                                  |             |                                                              |
| Лекции                     |                                                                                                                                                                                                                      | 1           |                                                              |
| 1                          | Общие требования безопасности на уроках по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улицу.                                   |             | ОК 1,4,8                                                     |
| 2                          | Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря,                                                                        |             |                                                              |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|                                    | соблюдение дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |          |
| 3                                  | Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
| <b>Раздел 2.</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>68</b> |          |
|                                    | <b>Практический</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
|                                    | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>6</b>  |          |
| <b>Тема 2.1.</b>                   | Строевые и общеразвивающие упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении;<br>2. 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.<br>3. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения.<br>4. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки). |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 2.2.</b>                   | Акробатические упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком.<br>2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка».<br>3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком.<br>4. Прохождение акробатической полосы препятствий.<br>5. Комбинация по акробатике.                                                                                                                                                                                                                             |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 2.3.</b>                   | Упражнения в равновесии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |          |
| Содержание учебного материала      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа.<br>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.<br>3. Соскоки: из упора присев прогнувшись.<br>4. Комбинация упражнений в равновесии                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Раздел 3.</b>                   | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>14</b> |          |
| <b>Тема 3.1.</b>                   | Специальные упражнения бегуна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4         |          |
| 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 шаг.<br>2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.                                                                                                                                                                                                                                                                         |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 3.2.</b>                   | Бег на короткие дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.<br>2. Бег 100 м (контрольное упражнение).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 3.3.</b>                   | Эстафетный бег                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.<br>2. Эстафетный бег 4 x 100 м (контрольное упражнение)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | ОК 1,4   |
| <b>Тема 3.4.</b>                   | Бег на средние дистанции. Кросс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4         |          |
| Семинарские                        | 1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           | ОК 1,4,8 |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| (практические) занятия             | старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.<br>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.<br>3. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).                                     |           |          |
| <b>Тема 3.5.</b>                   | Прыжок в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление.<br>2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»                                                                                                                                                                             |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Раздел 4.</b>                   | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> |          |
| <b>Тема 4.1.</b>                   | Техника игры в нападении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Стойки и перемещения.<br>2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку.<br>3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки.<br>4. Нападающий удар по ходу движения, по зонам, скидки.<br>5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение).<br>6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение).<br>7. Подача (контрольное упражнение). |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 4.2.</b>                   | Техника игры в защите                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Стойки и перемещения.<br>2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки.<br>3. Блокирование: одиночное, групповое.<br>4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).<br>5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение)                                                                                                                    |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 4.3.</b>                   | Тактика нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | Индивидуальные, групповые и командные действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 4.4.</b>                   | Тактика защиты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | Индивидуальные, групповые и командные действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 4.5.</b>                   | Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | Совершенствование раннее изученных элементов в игре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Раздел 5.</b>                   | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> |          |
| <b>Тема 5.1.</b>                   | Техника игры в нападении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |          |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Семинарские (практические) занятия | 1. Стойки и перемещения.<br>2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.<br>4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.<br>5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).<br>6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение).<br>7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).<br>8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).<br>9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).<br>10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 5.2.</b>                   | Техника игры в защите.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.<br>2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.<br>3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 5.3.</b>                   | Тактика игры в нападении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.<br>2. Взаимодействие двух и трех игроков с «соперником» и без него.<br>3. Командные действия против игрока с мячом и без мяча.<br>4. Групповые действия в нападении (контрольное упражнение).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 5.4.</b>                   | Тактика игры в защите.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча.<br>2. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.<br>3. Командные действия, варианты тактических систем в защите                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 5.5.</b>                   | Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | Совершенствование ранее изученных элементов в игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Раздел 6.</b>                   | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>14</b> |          |
| <b>Тема 6.1.</b>                   | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1         |          |
| Семинарские (практические) занятия | Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 6.2.</b>                   | Попеременный двухшажный ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Скользящие шаги.<br>2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.<br>3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.<br>4. Попеременный двухшажный ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 6.3.</b>                   | Одновременные ходы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |          |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Одновременный бесшажный ход.<br>2. Одновременный одношажный ход.<br>3. Одновременный двухшажный ход.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | ОК 1,4,8 |
| <b>Тема 6.4.</b>                   | Коньковый ход                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |          |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|
| Семинарские (практические) занятия                                    | 1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.<br>2. Одновременный двухшажный коньковый ход.<br>3. Одновременный одношажный коньковый ход.                                                                                                                                                                       |            | ОК 1,4,8                |
| <b>Тема 6.5.</b>                                                      | Способы перехода с хода на ход                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2          |                         |
| Семинарские (практические) занятия                                    | 1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный<br>2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному.                                                                                                                                                                                            |            | ОК 1,4,8                |
| <b>Тема 6.6.</b>                                                      | Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.<br>Торможение                                                                                                                                                                                                                                                            | 2          |                         |
| Семинарские (практические) занятия                                    | 1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».<br>2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой».                                                                                                                                                    |            | ОК 1,4,8                |
| <b>Тема 6.7.</b>                                                      | Повороты в движении и торможения                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1          |                         |
| Семинарские (практические) занятия                                    | 1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».<br>2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.                                                                                                                                                                                |            | ОК 1,4,8                |
| <b>Тема 6.8.</b>                                                      | Ходьба на лыжах на время и выносливость.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2          |                         |
| Семинарские (практические) занятия                                    | 1. Прохождение дистанции 3 км.<br>2. Прохождение дистанции 5 км.<br>3. Прохождение дистанции 10 км.                                                                                                                                                                                                                       |            | ОК 1,4,8                |
| <b>Прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                         |
| <b>Раздел 7.</b>                                                      | <b>Подвижные игры и эстафеты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b>  |                         |
| <b>Тема 7.1.</b>                                                      | Пионербол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2          |                         |
| Семинарские (практические) занятия                                    | 1. Пионербол с одним мячом.<br>2. Пионербол с двумя мячами.<br>3. Туризм                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                         |
| <b>Тема 7.2.</b>                                                      | Подвижные игры в помещении                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4          |                         |
| Семинарские (практические) занятия                                    | 1. Игры на внимание.<br>2. Игры на развитие физических качеств.<br>3. Игры на занятиях по спортивным играм.<br>4. Игры на занятиях по гимнастике.<br>5. Игры на местности                                                                                                                                                 |            | ОК 1,4,8                |
| <b>Тема 7.3.</b>                                                      | Подвижные игры на местности                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4          |                         |
| Семинарские (практические) занятия                                    | 1. Игры на занятиях по легкой атлетике.<br>2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.<br>3. Ориентирование                                                                                                                                                                                                                 |            | ОК 1,4,8                |
| <b>Раздел 8.</b>                                                      | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>   |                         |
| Семинарские (практические) занятия                                    | 1. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.<br>2. Упражнения с отягощением, в сопротивлении, в парах.<br>3. Тестирование физической подготовленности: челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, понимание и опускание туловища.<br>4. Контрольные игры |            | ОК 1,4,8<br>ПК 2,1, 2,5 |
| <b>Контрольная работа Тема 9.1 -9.3,10</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2          |                         |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2          |                         |
| <b>Всего:</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>129</b> |                         |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-технические условия реализации дисциплины

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие:

|                                                                                 |                   |                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|
| 3.1.1                                                                           | учебного кабинета | Спортивный зал                                           |
|                                                                                 |                   | Лыжная база                                              |
| <i>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</i> |                   |                                                          |
| 3.1.2                                                                           | лаборатории       | информатики и информационно-коммуникационных технологий; |
| 3.1.3                                                                           | зала              | 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<br><i>Отметка +, при наличии</i> |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Оборудование учебного кабинета</b>              |                                                                      |                                             |
| 1.                                                 | рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25                |                                             |
| 2.                                                 | рабочее место преподавателя;                                         |                                             |
| 3.                                                 | доска для мела                                                       |                                             |
| <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b> |                                                                      |                                             |
|                                                    |                                                                      |                                             |
|                                                    |                                                                      |                                             |
|                                                    | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i>                          |                                             |
| <b>Учебно-наглядные пособия</b>                    |                                                                      |                                             |
| 1.                                                 | Тематические таблицы                                                 |                                             |
| 2.                                                 | Портреты                                                             |                                             |
| 3.                                                 | Схемы по основным разделам курсов                                    |                                             |
| 4.                                                 | Диаграммы и графики                                                  |                                             |
| 5.                                                 | Атласы                                                               |                                             |
|                                                    | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i>                          |                                             |
| <b>Учебно-методический комплекс</b>                |                                                                      |                                             |
| 1.                                                 | Задания для контрольных работ                                        |                                             |
| 2.                                                 | Профессионально ориентированные задания                              |                                             |
| 3.                                                 | Материалы текущей и промежуточной аттестации                         |                                             |
|                                                    | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i>                          |                                             |
| <b>Цифровые образовательные ресурсы</b>            |                                                                      |                                             |
|                                                    | <i>Цифровые компоненты учебно-методических комплексов</i>            |                                             |
| 1.                                                 |                                                                      |                                             |
| 2.                                                 |                                                                      |                                             |
|                                                    | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i>                          |                                             |
| <b>Экранно-звуковые пособия</b>                    |                                                                      |                                             |
|                                                    | Комплект электронных видеоматериалов                                 |                                             |

|    |                                                                    |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|--|
|    | (заполняется при наличии в кабинете)                               |  |
|    |                                                                    |  |
|    | <b>Лабораторное оборудование (демонстрационное оборудование)</b>   |  |
| 1. |                                                                    |  |
| 2. |                                                                    |  |
|    | (заполняется при наличии в программе лабораторных или практикумов) |  |

### Технические средства обучения

[заполняется при наличии в кабинете в соответствии со спецификацией]

| №  | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения             | Примечания<br>Отметка +,<br>при наличии |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    | <b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>                              |                                         |
| 1  | Персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением для обучающихся   |                                         |
| 2  | Персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением для преподавателя |                                         |
| 3  | Проектор с экраном (передвижной)                                                 |                                         |
| 4  | Телевизор с универсальной подставкой                                             |                                         |
| 5  | Видеомагнитофон (видеоплейер)                                                    |                                         |
| 6  | Аудио-центр                                                                      |                                         |
| 7  | Мультимедийный компьютер                                                         |                                         |
| 8  | Сканер с приставкой для сканирования слайдов                                     |                                         |
| 9  | Принтер лазерный                                                                 |                                         |
| 10 | Цифровая видеокамера                                                             |                                         |
| 11 | Цифровая фотокамера                                                              |                                         |
| 12 | Слайд-проектор                                                                   |                                         |
| 13 | Мультимедиа проектор                                                             |                                         |
| 14 | Стол для проектора                                                               |                                         |
| 15 | Экран (на штативе или навесной)                                                  |                                         |

### Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории

[только для кабинетов, имеющих наименование «Лаборатория»]

Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т.ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т.п. (Количество не указывается).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### Основные печатные источники (2-3 издания)

| № | Выходные данные печатного издания                                | Год издания | Гриф |
|---|------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 1 | Ветков Н .Е . Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие, 2019 | 2020        | Гриф |

#### Дополнительные печатные источники

| № | Выходные данные печатного издания | Год | Гриф |
|---|-----------------------------------|-----|------|
|---|-----------------------------------|-----|------|

|   |                                                                                      | издания |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| 1 | Быченков С.В. Легкая атлетика . Учебное пособие, 2019                                | 2020    |  |
| 2 | Горбачева О. А . Подвижные игры. Учебное пособие, 2019                               | 2020    |  |
| 3 | Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник, 2019                  | 2020    |  |
| 4 | Михайлов Н.Г .Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие, 2019 | 2020    |  |
| 5 | Сапожникова О.В Фитнес. Учебное пособие. 2019                                        | 2020    |  |

## Ресурсы Интернет

### Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

### Библиотека Гумер - гуманитарные науки

<http://www.gumer.info/>

Коллекция книг по социальным и гуманитарным и наукам: истории, культурологии, философии, политологии, литературоведению, языкознанию, журналистике, психологии, педагогике, праву, экономике и т.д.

### PSYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие"

<http://psylib.kiev.ua/>

<http://www.psylib.org.ua/books/index.htm>

Полные тексты публикаций по следующим темам: психология, философия, религия, культурология. Также на сайте вы найдете подборку ссылок на ресурсы Интернета, связанные с психологией и смежными областями знания.

### Детская психология

<http://www.childpsy.ru>

Интернет-портал предназначен для специалистов в области детской психологии и содержит большую коллекцию публикаций по перинатальной, педагогической, специальной, дифференциальной, социальной и другим отраслям психологии. Виды материалов: научные статьи, рецензии, книги, методические разработки, справочные материалы. Информационное наполнение включает более чем 1000 статей, более чем 1000 книг и учебников, более 1000 аннотаций к зарубежным статьям, более 2500 авторефератов диссертационных исследований.

### Электронная библиотека социологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова

<http://lib.socio.msu.ru/l/library>

Содержит фундаментальные труды классиков социологии, учебно-методическую и справочную литературу по социологии и социальным наукам, а также электронные публикации преподавателей, аспирантов и студентов факультета.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

| Код и наименование формируемых компетенций | Раздел /Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--------------------------------------------|--------------|---------------------------|
|--------------------------------------------|--------------|---------------------------|

|        |                                                         |                                                                                                                                       |
|--------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OK 01. | Р 1 Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4<br>Р 2 Тема                 | Презентация<br>Ролевые игры<br>Заметки<br>Тесты<br>Устный опрос.<br>Выполнение заданий<br>дифференцированного зачета                  |
| OK 04. | Р 1 Тема 1.1, 1.2, 1.3<br>Р 2 Тема 2.3, 2.4,3.1,4.5,4.6 | Тесты<br>Проект<br>Ролевые игры<br>Круглый стол-дебаты<br>Видеозапись выступления<br>Выполнение заданий<br>дифференцированного зачета |
| OK 08. | Р 2 Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 – п-о/с                     | Разработка плана продвижения<br>колледжа<br>Доклад с презентацией                                                                     |

**5.Примерный перечень  
вопросов и заданий для проведения  
итогового контроля учебных достижений обучающихся  
при реализации среднего общего образования**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

| Тесты                                                                           | Оценка в баллах |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                                 | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)                                                          | 12,30           | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                   | 25,50           | 27,20 | б/вр |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге) | 10              | 8     | 5    |
| 4. Прыжок в длину с места (см)                                                  | 230             | 210   | 190  |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                  | 9,5             | 7,5   | 6,5  |
| 6. Подтягивание на высокой перекладине<br>(количество раз)                      | 13              | 11    | 8    |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(количество раз)             | 12              | 9     | 7    |
| 8. Челночный бег 3×10 м (с)                                                     | 7,3             | 8,0   | 8,3  |
| 9. Поднимание ног в висе до касания<br>перекладины (количество раз)             | 7               | 5     | 3    |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК**

| Тесты                                                                         | Оценка в баллах |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                               | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)                                                        | 11,00           | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                                 | 19,00           | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                     | 1,00            | 1,20  | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                                | 190             | 175   | 160  |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену<br>(количество раз на каждой ноге) | 8               | 6     | 4    |
| 6. Подтягивание на низкой перекладине<br>(количество раз)                     | 20              | 10    | 5    |
| 7. Челночный бег 3×10 м (с)                                                   | 8,4             | 9,3   | 9,7  |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                | 10,5            | 6,5   | 5,0  |