**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0265B59E0009AD048D412C6E56492981C3
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 13.04.2021 до 13.07.2022

**2021г.**

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от 31. 08 2021г.
_____ / Минаева ОА /

Утверждаю
заместитель директора по НМР
_____ Добышева О.В.
« 31» августа 2021г.

Программа учебной дисциплины ОДБ 05. «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)». Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изм.и дополн.).

Разработчик: Корякина Елизавета Михайловна, руководитель физического воспитания

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 4

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 7

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 15

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *ОДБ.05* «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла (базовые) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)".

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)". Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания, в результате изучения которых обучающийся должен обладать общими компетенциями:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 02. | 1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой, оздоровительной и социальной практике;<br>2.Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | 1.Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;<br>2. Основные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; |
| ОК 03. | 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;<br>2. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>3. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | 1. Знание оздоровительных систем физического воспитания;<br>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.<br>2.Основные приемы неотложной доврачебной помощи;<br><br>3.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание. |
| ОК 04. | 1. 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;<br>2.Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; | 1.Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br><br>2.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| ОК 08 | 1.Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной | 1.Основы здорового образа жизни, о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании;<br>Влияние наследственных заболеваний в |

| | | |
|---|---|---|
| | активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;<br>2.Формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправлен-ной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;<br>3.Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;<br>Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздорови-тельной деятельностью;<br>4.Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>5.Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | формировании здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья,<br>2.Роль двигательной активности в здоровом образе жизни;<br>3.Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены<br>4.Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой<br>Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, средства профилактики перенапряжения.<br>5. Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.). основные физические качества .Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ОК 09. | 1.Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; умение использовать средства информационных и | 1.Знание методов здоровьесберегающих и информационных технологий; основы базовой культуры личности. Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику. |

| | | |
|---|---|---|
| | коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;<br>2.Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | 2.Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 117 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные работы *(если предусмотрено)* | - |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 115 |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*) | - |
| контрольная работа *(если предусмотрено)* | - |
| Самостоятельная работа | - |
| **Промежуточная аттестация** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | **Содержание учебного материала**<br>1. Современное состояние физической культуры и спорта.<br>2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br>3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».<br>4. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).<br>5. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | ***2*** | ОК 02,ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09 |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 2 | |
| | 1.Практическое занятие «Физическая культура и личность профессионала» | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** | |
| **Тема 2. Основы здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала**<br>1. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.<br>2. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.<br>3. Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. | ***8*** | ОК03, ОК04,ОК08,ОК09 |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | *8* | |
| | 1. Практическое занятие «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала». | *2* | |
| | 2. Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья». | *2* | |
| | 3. Практическое занятие «Основы здорового образа жизни» | *2* | |
| | 4. Практическое занятие «Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью». | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими** | **Содержание учебного материала**<br>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные | **4** | ОК02, ОК04,ОК08,ОК09 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **упражнениями** | принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Факторы регуляции нагрузки<br>2. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | 4 | |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | |
| | 1. Практическое занятие «Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности» | *2* | |
| | 2. Практическое занятие «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов». | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 03, ОК 08 |
| | 1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб;<br>2. Упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;<br>3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 6 | |
| | 1. Практическое занятие «Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Дневник самоконтроля» | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК03, ОК04,ОК08 |
| | 1.Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br>2.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | | |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | |
| | 1.Практическое занятие «Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** | |
| **Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК03,ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.<br>2.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования. | | |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 4 | |
| | *1.*Практическое занятие «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата» | 2 | |
| | *2.*Практическое занятие «Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении». | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **20** | ОК04,ОК08 |
| | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.<br>1.Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;<br>2.Бег 30, 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м;<br>3.Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши);<br>4. Прыжки в длину с места и в длину разбега способом «согнув ноги»;<br>5. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;<br>6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);<br>7. Челночный бег 3х10, 10х10 | | |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 20 | |
| | 1. Практическое занятие «Освоение техники беговых упражнений» | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Бег на короткие и средние дистанции» | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Бег на короткие и средние дистанции» | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью» | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Бег по прямой с различной скоростью» | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Техника выполнения прыжка в длину с разбега и с места» | 2 | |
| | 7. Практическое занятие «Техника выполнения прыжка в высоту» | 2 | |
| | 8. Практическое занятие «Техника выполнения метания гранаты» | 2 | |
| | 9. Практическое занятие «Техника выполнения челночного бега» | 2 | |
| | 10.Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов» | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 8.<br>Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала**<br>1.Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Техника и методика обучения попеременным классическим ходам;<br>Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.<br>Техника попеременного четырехшажного хода.<br>2. Методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; Способы переходов с одного лыжного хода на другой.<br>3. Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор, применение способов преодоления подъемов и спусков. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» , «лесенкой».<br>4. Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br>5.Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.<br>Сдача на оценку техники лыжных ходов. | **14** | ОК04,ОК08 |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 14 | |
| | 1. Практическое занятие «Попеременные техники ходов» | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Попеременные техники ходов» | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Одновременные техники ходов. Переходы» | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника подъемов и спусков на лыжах» | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника торможения и поворотов на лыжах» | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Техника торможения и поворотов на лыжах» | 2 | |
| | 7. Практическое занятие «Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке» | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 9.<br>Гимнастика.<br>Общая физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала**<br>1. Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: основные понятия о строе, строевые приемы; выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание;<br>2.Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями,; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.<br>3. Характеристика и основные задачи прикладных упражнений.<br>Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений.<br>4. Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений. | **12** | ОК03, ОК08,ОК09 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 5. Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах; - выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма<br>6. Сдача контрольных нормативов. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | | |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 12 | |
| | 1.Практическое занятие «Строевые и общеразвивающие упражнения» | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов» | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Прикладные упражнения» | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Акробатические упражнения» | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Упражнения на гимнастических снарядах» | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Сдача контрольных тестов по гимнастике» | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** | |
| ***Тема 10.*** **Спортивные игры. Волейбол** | **Содержание учебного материала**<br>. 1. История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры;<br>2.Применение техники игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.<br>3. Применение тактики игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.<br>4. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.<br>5. Групповые взаимодействия, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативность и самостоятельность.<br>6. Сдача контрольных нормативов.<br>Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.<br>- знать технику и тактику игры в нападении и защите<br>- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая<br>- передача мяча двумя руками сверху<br>- передача мяча назад, стоя спиной к цели<br>- прием мяча | **12** | ОК03,ОК04,ОК08, ОК09 |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 12 | |
| | 1. Практическое занятие «Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Применение техники игры в нападении» | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Применение тактики игры в нападении» | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Блокирование, тактика нападения, тактика защиты». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 5. Практическое занятие «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите» | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов» | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| ***Тема 11.*** **Спортивные игры.** ***Баскетбол.*** | **Содержание учебного материала**<br>**1.** История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. .Техника игры.<br>2. Техника нападения и техника защиты. Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. Ловля мяча разными способами. Ведение мяча. Броски в корзину.<br>3. Методика обучения тактике игры: обучение тактическим действиям в нападении; обучение тактическим действиям в защите .<br>4. Тактика нападения . Индивидуальные действия: действия игрока без мяча , действия игрока с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков.<br>5.Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом Групповые действия:<br>6. Сдача контрольных нормативов:. ведение мяча, штрафные броски на попадание , броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита) | **12** | ОК03,ОК04,ОК08, ОК09 |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 12 | |
| | 1. Практическое занятие «Правила игры. Техника безопасности» | *2* | |
| | 2. Практическое занятие «Техника нападения и техника защиты». | *2* | |
| | 3. Практическое занятие «Обучение тактике игры» | *2* | |
| | 4. Практическое занятие «Тактика нападения . Индивидуальные действия игрока» | *2* | |
| | 5.Практическое занятие « Тактика защиты. Индивидуальные действия» | *2* | |
| | 6.Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов» | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 12** **Нетрадиционные виды гимнастики** *Атлетическая гимнастика* | **Содержание учебного материала** | **6** | |
| | 1.Основные направления атлетической гимнастики, методика и распределение силовой нагрузки на занятиях атлетической гимнастики; составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.<br>2.Применение кругового метода тренировки; работа с отягощениями (гантели, штанга, гири).<br>3.Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастики. Условия организации занятий атлетической гимнастикой. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастики. Восстановление в атлетической гимнастике. | | ОК03,ОК04,ОК08, ОК09 |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ:** | *6* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1. Практическое занятие «Основные направления атлетической гимнастики» | *2* | |
| | 2. Практическое занятие «Работа с отягощениями (гантели, штанга, гири)» | *2* | |
| | 3. Практическое занятие «Общие закономерности силовой тренировки» | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 13 Нетрадиционные виды гимнастики** *Дыхательная гимнастика* | **Содержание учебного материала** | ***6*** | ОК02,ОК03,ОК04, ОК08, ОК09 |
| | 1.Методика дыхательной гимнастики;<br>- классические методы дыхания;<br>- применение правильного дыхания на уроках физической культуры.<br>2.Дыхательные упражнения йогов.<br>3. Методика дыхательной гимнастики Лобановой – Поповой, Стрельниковой, Бутейко. | | |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ:** | *6* | |
| | 1.Практическое занятие «Применение правильного дыхания на уроках физической культуры». | *2* | |
| | Практическое занятие «Дыхательные упражнения йогов» | *2* | |
| | Практическое занятие «Методика дыхательной гимнастики» | *2* | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся** | - | |
| **Тема 14** *Стретчинг гимнастика* | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК03,ОК04,ОК08, ОК09 |
| | 1.Методика стретчинг – гимнастики. Применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры. Правила выполнений упражнений стретчинга.<br>2.Влияние стретчинга на развитие гибкости. Тонический стретчинг.<br>3.Тесты на подвижность суставов. | | |
| | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ:** | *5* | |
| | *1.Практическое занятие* «Применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры» | *2* | |
| | *2.Практическое занятие* «Тонический стретчинг» | 2 | |
| | *3.Практическое занятие «*Тесты на подвижность суставов» | 1 | |
| **Дифференцированный зачет** | *Практическое занятие «Контрольное тестирование»* | **2** | ОК02,ОК03,ОК04,ОК08, ОК09 |
| **Итого по дисциплине (всего часов)** | | **117** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные мячи, столы для настольного тенниса, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, ракетки для настольного тенниса, гимнастические коврики, фитболы, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

Тренажерный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием: силовые тренажеры, беговая дорожка, велотренажеры, гантельный ряд, скамья для физических упражнений, силовая рама с грифами и блинами, пояса, лямки, цепи.

Лыжная база, оснащенная инвентарем и оборудованием: лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, подставка для лыж, лыжный станок

Стрелковый тир, оснащенная инвентарем и оборудованием: пневматические винтовки, стенд для стрельбы, пулеулавливатели, мишени.

Стадион, оснащенный оборудованием и инвентарем: турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

#### 3.2.1. Печатные издания

**1.** Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., - Издательский центр «Академия», 2018.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., переработанное и дополненное — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

#### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации, режим доступа- www.minstm.gov.ru
3. Федеральный портал «Российское образование», режим доступа - https://www.edu.ru/
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России, режим доступа - https://olympic.ru/
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», режим доступа - www.gto.ru

**3.2.3. Дополнительные источники** (при необходимости)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| ***Освоенные умения:***<br>**ОК 2**<br>- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;<br>**-ОК 3**<br>- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;<br>- Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>**ОК 4**<br>- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;<br>**ОК 08**<br>- Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;<br>- Способность использования в социальной, в том числе профессиональной, практике личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности,;<br>- Использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | ***Практические работы, нормативы, тесты:***<br>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб выполнено верно.<br>Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно.<br>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.<br>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».<br><br>***Контрольные задания:***<br>«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;<br>«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;<br>«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к | Текущий контроль:<br>- Оценка результатов выполнения практических работ;<br>-выполнение контрольных нормативов;<br>-контрольные задания;<br>-защита комплексов упражнений;<br><br>Промежуточный контроль:<br>- Оценка результатов выполнения дифференцирован-ного зачета |

| | | |
|---|---|---|
| - Самостоятельного использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;<br>- Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, иметь потребности в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;<br>- Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br>- Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;<br>- Иметь готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).<br>**ОК 09**<br>- Умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;<br>- 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;<br>- Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | неуверенному или напряженному выполнению.<br>Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях;<br>«2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.<br><br>***Защита комплексов упражнений:***<br>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % упражнение выполнено правильно, владеет техническими приемами и двигательными действиями;<br>Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий.<br>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.<br>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2». | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Усвоенные знания:***<br>**ОК02**<br>- Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;<br>- Основные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>**ОК03**<br>- Знание оздоровительных систем физического воспитания; Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.<br>- Основные приемы неотложной доврачебной помощи;<br>- Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.<br>***ОК 04***<br>- Знание требований, которые предъявляет профессиональная<br>деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>***ОК08***<br>- Основы здорового образа жизни, о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании;<br>Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья,<br>- Роль двигательной активности в здоровом образе жизни;<br>- Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены<br>- Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой<br>- Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, средства профилактики перенапряжения.<br>- Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настоль-ный теннис и др.). основные физические качества .Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном | **Индивидуальный опрос:**<br>Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.<br>Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.<br>Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.<br>Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.<br>**Контрольные задания:**<br>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % задание выполнено верно.<br>Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно.<br>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.<br>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».<br>**Задания в тестовой форме:**<br>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % тестов, проб выполнено верно.<br>Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно.<br>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. | Текущий контроль:<br>- Оценка результатов индивидуального опроса<br>-контрольные задания;<br>- Задания в тестовой форме<br><br>Промежуточный контроль:<br>- Оценка результатов выполнения дифференцирован-ного зачета |

| | | |
|---|---|---|
| комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)<br>***ОК09***<br>- Знание методов здоровьесберегающих и информационных технологий; основы базовой культуры личности. Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.<br>- Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. | Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2». | |
| | | |

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.

**Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

• Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
• Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
• Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
• Уметь выполнять упражнения:
− сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
− подтягивание на перекладине (юноши);
− поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
− прыжки в длину с места;
− бег 100 м;
− бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
− тест Купера — 12-минутное передвижение;
− бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Приложение 1

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 1 курса

| № п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 5,0 | 5,5 | 5,9 | 6,3 | 6,9 | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 6,0 | 6,5 |
| 2. | Бег 60 м (сек) | 9,4 | 9,7 | 10,0 | 10,3 | 10,6 | 7,9 | 8,3 | 8,7 | 9,0 | 9,7 |
| 3. | Бег 100 м (сек) | 16,3 | 17,6 | 18,0 | 18,9 | 19.9 | 13.8 | 14,3 | 14,6 | 14,9 | 15,3 |
| 4. | Бег 400 м (мин. сек) | 1,13 | 1,15 | 1,16 | 1,17 | 1,20 | 50,6 | 52,6 | 55,1 | 57,1 | 60,1 |
| 5. | Бег 500 м (мин.сек) | 1,34 | 1,37 | 1,40 | 1,48 | 2,0 | -- | -- | -- | -- | -- |
| 6. | Бег 800 м (мин.сек) | 3,14 | 3,22 | 3,30 | 3,40 | 4,0 | 2,30 | 2,37 | 2,39 | 2,45 | 3,1 |
| 7. | Бег 1000 м (сек) | 4,20 | 4,40 | 5,10 | 5,50 | 6,20 | 3,30 | 3,50 | 4,10 | 4,40 | 5,20 |
| 8. | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) | 9,50 | 11,20 | 11.50 | 12.20 | 12.50 | 13.10 | 14,40 | 15.10 | 15,60 | 16.10 |
| 8. | Челночный бег 3х10 | 8,4 | 8,7 | 9,0 | 9,4 | 9,7 | 7,1 | 7,4 | 7,8 | 8,2 | 8,4 |
| 9. | Челночный бег 10×10 м (м.с) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 10. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 185 | 170 | 160 | 150 | 140 | 230 | 210 | 200 | 190 | 180 |
| 11. | Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 16 | 10 | 9 | 7 | 5 | 45 | 35 | 25 | 15 | 5 |
| 12. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин) | 40 | 30 | 20 | 10 | 5 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 13. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +16 | +9 | +7 | +5 | +3 | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 |
| 14. | Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м) | 21 | 17 | 13 | 10 | 7 | | | | | |
| 15. | Бег на лыжах на 800 м | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 10,0 | | | | | |
| 16. | Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.) | 17,3 | 18,45 | 19,15 | 19,45 | 20,15 | 25,40 | 25,00 | 23,40 | 26,0 | 27,4 |
| 17. | Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз) | 19 | 13 | 11 | 8 | 3 | 13 | 10 | 8 | 5 | 2 |
| 18. | Стрельба из пневматической винтовки | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 19. | Прыжки на скакалке (1 мин.) | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 | 140 | 120 | 100 | 90 | 80 |
| 20. | Прыжки на скакалке (5 мин.) | 560 | 530 | 425 | 228 | 170 | 525 | 475 | 375 | 300 | 200 |
| 21. | Вис на согнутых руках (м. с) | -- | -- | -- | -- | -- | 1,2 | 59 | 50 | 35 | 20 |
| 22. | Волейбол. Передача (верхняя; нижняя над собой) | 50 | 35 | 20 | 15 | 5 | 57 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 23. | Волейбол. Подача в цель (кол-во раз из 10) | 10 | 7 | 3 | 2 | 1 | 10 | 7 | 3 | 2 | 1 |