

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура»**

2018

Рабочая программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную рабочую программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования для профессий среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих технического профиля: **43.01.09 «Повар, кондитер»**

Рабочая программа разработана с учетом требований ФКГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования и рабочие программы по учебной дисциплине «Физическая культура»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Тайшетский промышленно-технологический техникум»

Разработчики:

Владимиров А.С., преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ

Щиголева Е.М., преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 9 от 31.05.2018 г.

Председатель МК Сноп И.В. Снопкова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	4
Место учебной дисциплины в учебном плане	6
Результаты освоения учебной дисциплины	6
Содержание учебной дисциплины	8
Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»	13
Характеристика основных видов деятельности студентов	22
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	27

## Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Иркутской области «Тайшетский промышленно – технологический техникум» (далее ГБПОУ ИО ТПТТ), реализующеобразовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО (ОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа разработана на основе требований ФКГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», примерной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» и в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «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 занятий 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.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную рабочую программу среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования рабочей программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья студентов.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность.

*Первая содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

*Вторая содержательная линия* соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

*Третья содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: **теоретическая часть и практическая часть.**

**Теоретическая часть** направлена на формирование у студентов мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

*Содержание учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

*Учебные занятия* содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в ГБПОУ ИО ТПТТ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию).

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Всеконтрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФКГОС среднего общего образования. В ГБПОУ ИО ТПТТ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС)

В учебных планах ОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФКГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

### ***личностных:***

- готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- 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.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

***предметных***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной



деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 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).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Т е о р е т и ч е с к а я ч а с т ь**

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

#### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 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. 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. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной

индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

#### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **П р а к т и ч е с к а я ч а с т ь**

### **Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### ***Учебно-тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

#### **2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции

нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

##### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

##### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

##### ***Футбол***

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### **5. Виды спорта по выбору**

##### **Ритмическая гимнастика**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

## ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>256</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
• Теоретические занятия	10
• Практические занятия	161
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

### Тематический план

	<i>Наименования темы</i>	<i>Количество часов</i>
Раздел I	<b><i>Теоретическая часть</i></b>	<b>10</b>
Раздел II	<b><i>Практическая часть</i></b>	<b>161</b>
	<b><i>Учебно – методические занятия</i></b>	<b>8</b>
	<b><i>Учебно – тренировочные занятия</i></b>	<b>153</b>
	<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>36</b>
	<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>20</b>
	<b>Тема 3. Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>
	<b>Тема 4. Спортивные игры (всего)</b>	<b>31</b>
	<b>-Баскетбол</b>	<b>10</b>
	<b>-Волейбол</b>	<b>11</b>
	<b>-Футбол</b>	<b>10</b>

	- Подвижные игры	16
	Тема 5. Виды по выбору	36
	-Ритмическая гимнастика	36
	<b>Всего часов</b>	<b>171</b>

### Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа уч.	
1	2	
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов СПО.
	2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО.
	3	Основы здорового образа жизни.
	4	Физическая культура в обеспечении здоровья.
	5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	6	Самоконтроль, основные методы.
	7	Самоконтроль, показатели и критерии оценки.
	8	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
	9	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
	10	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
<b>Тема 2.</b> Учебно – методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	
	11	Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
	12	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
	13	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности
	14	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных показателей профессиональной деятельности специалиста.
	15	Спортограмма и профессиограмма
	16	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки
	17	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности
	18	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной деятельности
<b>2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	19	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.
	20	Техника высокого старта
	21	Техника стартового ускорения
	22	Обучение технике бега в целом
	23	Техника бега по пересеченной местности
	24	Обучение технике бега в гору



	25	Обучение технике бега с горы
	26	Бег 500 м - девушки, 1000м -юноши
	27	Техника бега на короткие дистанции
	28	Преодоление горизонтальных препятствий
	29	Преодоление вертикальных препятствий
	30	Бег на дистанции 60-100 м
	31	Правила соревнований по кроссу
	32	Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег
	33	Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом
	34	Техника эстафетного бега в целом. Зачет
	35	Техника старта бегуна
	36	Техника старта бегуна, принимающего эстафету
	37	Техника низкого старта и стартового ускорения
	38	Представление о технике передачи эстафеты
	39	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте
	40	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на месте
	41	Техника передачи и приема эстафетной палочки на малой скорости
	42	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на малой скорости
	43	Техника финиширования
	44	Совершенствование техники финиширования
	45	Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль
	46	Обучение технике специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега
	47	Техника прыжка в шаг с разбега
	48	Техника прыжковых упражнений при прыжке в высоту
	49	Техника прыжка в высоту методом перешагивания
	50	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега
	51	Оценка техники и прыжок в длину на результат.
	52	Оценка техники и прыжок в высоту на результат
	53	Обучение технике челночного бега
	54	Челночный бег. Контроль
<b>2.2 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	55	Передвижение на лыжах ступающих шагом
	56	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом
	57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом
	58	Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным ходом
	59	Передвижение на лыжах одношажным ходом
	60	Совершенствование техники передвижения на лыжах одношажным ходом
	61	Передвижение на лыжах бесшажным ходом
	62	Совершенствование техники передвижения на лыжах бесшажным ходом
	63	Передвижение на лыжах полуюлочкой
	64	Повороты на месте переступанием вокруг носка
	65	Повороты на месте махом
	66	Совершенствование техники поворотов на лыжах
	67	Торможение
	68	Передвижение на лыжах на дистанции 1 км (девушки), 2 км (юноши) контроль
<b>2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	69	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой
	70	Строевые упражнения
	71	Построение и перестроения
	72	Передвижения. Зачет
	73	Размыкания и смыкания
	74	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений
	75	Кувырки вперед и назад
	76	Длинный кувырок
	77	Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками.
	78	Совершенствование техники выполнения кувырков



	79	Стойка на лопатках
	80	Стойка на руках
	81	Стойка на голове
	82	Переворот вперед с опорой головой и руками
	83	Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов
	84	Преодоление препятствий прыжком
	85	Опорный прыжок через коня согнув ноги
	86	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков
	87	Подъем туловища. Контроль
	88	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль
<b>2.4. Спортивные игры</b>		
<b>2.4.1 «Волейбол»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	89	Т.Б. Правила игры и соревнований
	90	Техника и обучение техническим приемам игры
	91	Верхняя прямая подача
	92	Нижняя прямая подача
	93	Нападающий удар
	94	Нападающий удар с переводом
	95	Индивидуальные действия в нападении
	96	Индивидуальные действия в защите. Зачет
	97	Групповые действия в нападении
	98	Групповые действия в защите
	99	Учебная игра (контроль)
<b>2.4.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	100	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами
	101	Повороты без мяча и с мячом
	102	Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах
	103	Ведение мяча с изменением направления и скорости
	104	Способы ведение мяча
	105	Броски мяча
	106	Вырывание и выбивание мяча
	107	Штрафной бросок одной рукой
	108	Изучение жестов судьи в баскетболе
	109	Учебная игра
<b>2.4.3 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	110	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом
	111	Контроль мяча с помощью ног
	112	Удары по мячу (контроль)
	113	Дриблинг
	114	Игра в пас
	115	Действия в нападении
	116	Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых
	117	Действия в защите
	118	Прием и обработка мяча на ограниченном пространстве
	119	Игра по правилам - контроль
<b>2.5. Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	120	Техника безопасности на занятиях подвижными играми.
	121	Эстафеты без предметов
	122	Эстафеты в парах
	123	Эстафеты с гимнастической скакалкой
	124	Эстафеты с гимнастической скакалкой в парах
	125	Эстафеты с мячом
	126	Эстафеты с гимнастической скамейкой
	127	Скиппинг, правила игры
	128	Совершенствование техники игры «Скиппинг»
	129	Лапта, правила игры
	130	Совершенствование техники игры «Лапта».Зачет
	131	Игра в «Лапту» по правилам. Контроль
	132	«Выжигало», правила игры

	133	Совершенствование техники игры «Выжигало»
	134	Игра в «Выжигало» по правилам. Контроль
	135	Комбинированные эстафеты. Контроль
<b>2.6. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	136	Т.Б. на занятиях ритмической гимнастикой. Виды и направления в оздоровительной аэробике: с
	137	Музыкальные композиции
	138	Базовые движения и связки в степ - аэробике
	139	Разучивание простых шагов
	140	Совершенствование техники выполнения простых шагов под музыку
	141	Разучивание приставных шагов
	142	Совершенствование техники выполнения приставных шагов под музыку
	143	Разучивание шагов «захлест»
	144	Совершенствование техники выполнения шагов «захлест» под музыку
	145	Разучивание комбинации сочетания простых шагов и шагов «захлест»
	146	Совершенствование техники выполнения сочетания простых шагов и шагов «захлест» под муз
	147	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат)
	148	Совершенствование техники выполнения перемещений
	149	Разучивание скрестных шагов
	150	Совершенствование техники выполнения скрестных шагов
	151	Разучивание шагов - подъемов
	152	Совершенствование техники выполнения шагов - подъемов
	153	Подъемы прямых ног. Техника рук
	154	Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием подъемов прямых ног
	155	Разучивание шагов с использованием скамейки
	156	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом к скамейке
	157	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя боком к скамейке. Зачет
	158	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя на скамейке
	159	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом перед скамейкой
	160	Совершенствование техники выполнения шагов на скамейку
	161	Совершенствование техники выполнения прыжков на скамейку
	162	Совершенствование техники выполнения чередования шагов прыжков через скамейку
	163	Разучивание упражнения «переход»
	164	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» по диагонали
	165	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» с касанием о скамейку одной
	166	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» с касанием о скамейку двумя
	167	Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки
	168	Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки
	169	Совершенствование комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамей
	170	Совершенствование комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамей
	171	Зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности студента ( на уровне учебных действий)</i>
<b>Теоретическая часть</b>	
<b>Введение.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>- уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>- знать оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>- владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>
<b>2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</li> <li>- знать формы и содержание физических упражнений;</li> <li>- уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>- знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену</li> </ul>
<b>3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</li> <li>- Вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</li> </ul>
<b>4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;</li> <li>- уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;</li> <li>- овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;</li> <li>- освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности</li> </ul>
<b>5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</li> <li>- уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>- применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</li> </ul>
<b>Практическая часть</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</li> <li>- освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</li> <li>- использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</li> <li>- овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</li> <li>- знать и применять методику</li> </ul>

	<p>активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</li> <li>- знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</li> <li>- уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
<b>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</li> <li>- уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</li> <li>- метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</li> </ul>
<b>2. Лыжная подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;</li> <li>- преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;</li> <li>- сдать на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах</li> </ul>

	<p>тактики лыжных гонок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</li> <li>- знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;</li> <li>- уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях</li> </ul>
<b>3. Гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ul>
<b>4. Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить основные игровые элементы;</li> <li>- знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</li> <li>- развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</li> <li>- развивать личностно-коммуникативные качества:</li> <li>- совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</li> <li>- развивать волевые качества,</li> </ul>

	<p>инициативность, самостоятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</li> <li>- участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</li> <li>- освоить технику самоконтроля при занятиях.</li> <li>- уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li> </ul>
<b>Виды спорта по выбору</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</li> <li>- участвовать в соревнованиях;</li> <li>- уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.);</li> <li>- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>- соблюдать технику безопасности.</li> </ul>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</li> <li>- составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.</li> </ul>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть 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.

### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гири 16кг;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

### **Открытый стадион:**

турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, мячи футбольные, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, ядра, нагрудные номера. Для проведения учебно-методических занятий используется мультимедийное и коммуникационное оборудование: компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре в системе Интернет (электронные книги, практикумы, тесты и др.):

### **Электронные версии учебников по физической культуре:**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2014

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : электронное учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : 2014

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: 2015

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2015

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2014.

### **Интернет ресурсы**

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации  
<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России  
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить 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 (сид) 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).

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

(основной медицинской группы)

№	Тесты	Оценка		
		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 (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	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8	Координационный тест — челночный бег 3 '10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

(основной медицинской группы)

№	Тесты	Оценка		
		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	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

(основной медицинской группы)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0–4,7	5,2	выше 4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9–7,5	8,1	выше 8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195–210	180 и ниже	210 и	170–190	160 и ниже
			17	выше 240	205–220	190	выше 210	170–190	160

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300 – 1400	1100	1300 и	1050 – 1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300 – 1400	и ниже 1100	выше 1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6