

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж дизайна, сервиса и права»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) базовой подготовки, примерной программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО», ФГУ «ФИРО», 2010, учебного плана специальности. Является частью ППСЗ образовательного учреждения.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

Разработчик:

Привалихин Ф.С., преподаватель ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол №1 от «14» октября 2021 г.

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2021г.

© Привалихин Ф.С., 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена образовательного учреждения в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся для достижения жизненных и профессиональных целей, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- воспитание у обучающихся постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование спортивного мастерства студентов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь	знать	Коды формируемых компетенций (ПК, ОК) и личностных результатов реализации программы воспитания (ЛР)
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	ОК 2, 3, 4, 6, 8 ОК 2: ЛР2, ЛР4 ОК 3: ЛР7, ЛР9 ОК 4: ЛР2 ОК 6: ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8 ОК 8: ЛР2, ЛР7 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9

Программа учебной дисциплины способствует формированию и развитию общих компетенций на основе применения активных и интерактивных форм проведения занятий:

Методы	Формы	Лекции, уроки (час.)	Практические занятия (час.)	Всего (час.)
Работа в малых группах		-	14	14
Обучающие (<i>спортивные, ролевые, имитация</i>) игры		-	47	47
Работа в парах		-	39	39
Разминка		-	32	32
	Всего:	-	132	132

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе:	344
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	172
самостоятельной работы обучающегося	172

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>28</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	<i>170</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<i>в том числе:</i>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, выступления на соревнованиях, выполнение развивающих упражнений.	<i>172</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов / в. т.ч. в форме практической подготовки		Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		3	4		
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		104	6		
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала Основы истории развития физической культуры в России. Особенности развития различных видов спорта. Психофункциональные особенности собственного организма. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Контроль и регулирование функционального состояния организма во время работы, оздоровительный эффект и совершенствование физических кондиций. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.	4	2	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2	-		ОК2 ЛР2, ЛР4
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.		16	-	3	
Тема 1.2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Практическое занятие по лёгкой атлетике. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	4	-		ОК2 ЛР2, ЛР4
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
Тема 1.2.2. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	4	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	-		

	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.				
Тема 1.2.3. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину. Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для развития координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	-		
Тема 1.2.4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой.	2	-		
Тема 1.3. Спортивные игры.		44	-		
				3	
Волейбол. Тема 1.3.1. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	Содержание учебного материала	4	-		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	Практическое занятие по волейболу Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
Тема 1.3.2. Техника приёма и передачи мяча	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2	-		
Тема 1.3.3. Техника нападающего удара	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для развития координации движений и развития прыгучести.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2	-		
Тема 1.3.4.	Содержание учебного материала	4			

Техника блокирования	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для развития силы.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2	-		
Тема 1.3.5. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники игры в защите и нападении. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для развития внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития внимания.	2	-		
Тема 1.3.6. Тактика игры	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		
Баскетбол Тема 1.3.7. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
Тема 1.3.8. Техника бросков в корзину.	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития точности.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития точности.	2	-		
Тема 1.3.9. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты),	2	-		

	перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей						
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры.	2	-				
Тема 1.3.10. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	-				
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики защиты и нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-				
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-				
Тема 1.3.11. Судейство и правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	4	-				
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса обще развивающих упражнений. Разучивание индивидуальных и групповых действий. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-				
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2	-				
Тема 1.4. Спортивная гимнастика		40	4			3	
Тема 1.4.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	4	-				ОК2 ЛР2, ЛР4
	Практическое занятие по гимнастике Разучивание техники строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-				
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-				
Тема 1.4.2. Подготовительные и специальные упражнения	Содержание учебного материала	4	-				
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение комплекса с гимнастической скамейкой. Разучивание техники подготовительных и специальных упражнений. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2	-				
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-				
Тема 1.4.3. Общеразвивающие упражнения без предмета	Содержание учебного материала	4	-				
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение общеразвивающих упражнений из различных исходных положений на месте и в движении. Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-				

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-		
Тема 1.4.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	16	4		
	Практические занятия				
	Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	2	1		
	Выполнение упражнений на внимание.	2	2		
	Выполнение упражнений в висах и упорах. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине.	2	-		
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением. Выполнение упражнений на внимание. Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки. Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2 2 2 2	-		
Тема 1.4.5. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение техники элементов акробатики. Освоение акробатической комбинации на оценку. Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-		
Тема 1.4.6. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала	8	-		
	Практические занятия по гимнастике Выполнение комплекса упражнений с набивным мячом. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	-		
	Выполнение упражнений с мячами, с обручем.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2 2	-		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		28	8	3	
Тема 2.1. Техника воспитания специальных физических качеств	Содержание учебного материала	4	2		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	Практическое занятие по ППФП Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики движений. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	2	-		
Тема 2.2. Техника лазания	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие по ППФП	2	2		

	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение техники лазания. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.				
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	-		
Тема 2.3. Техника преодоления полосы препятствий	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ. Преодоление полосы препятствий в различных условиях. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплекса преодоления полосы препятствий.	2	-		
Тема 2.4. Техника переноски пострадавшего	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ в парах и тройка. Выполнение переноски пострадавшего разными способами. Выполнение приемов самомассажа. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	-		
Тема 2.5. Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление игры или эстафеты с элементами спортивных игр.	2	-		
Тема 2.6. Техника игр и эстафет с элементами футбола	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами футбола. Выполнение упражнений для развития координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление игры или эстафеты с элементами футбола.	2	-		
Тема 2.7. Техника игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение приемов самозащиты. Игры и эстафеты с элементами прикладных видов спорта. Выполнение упражнений для развития координации и точности.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития координации и точности.	2	-		
	Всего:	132	14		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов / в. т.ч. в форме практической подготовки		Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		3	4		
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		96	2		
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.		16	-	3	
Тема 1.1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	-		ОК2 ЛР2, ЛР4
	Практическое занятие по лёгкой атлетике. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
Тема 1.1.2. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	-		
Тема 1.1.3. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину. Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	-		
Тема 1.1.4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	-		

	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой.	2	-		
Тема 1.2. Спортивные игры.		36	-		
				3	
Волейбол. Тема 1.2.1. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	Содержание учебного материала	4	-		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	Практическое занятие по волейболу Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
Тема 1.2.2. Техника приёма и передачи мяча	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2	-		
Тема 1.2.3. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники игры в защите и нападении. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для развития внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития внимания.	2	-		
Тема 1.2.4. Тактика игры	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		
Баскетбол Тема 1.2.5. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	4		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9	
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
Тема 1.2.6.	Содержание учебного материала	4			

Техника бросков в корзину.	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития точности.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития точности.	2	-		
Тема 1.2.7. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты), перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры.	2	-		
Тема 1.2.8. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики защиты и нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-		
Тема 1.2.9. Судейство и правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса обще развивающих упражнений. Разучивание индивидуальных и групповых действий. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2	-		
Тема 1.3. Спортивная гимнастика		44	2	3	
Тема 1.3.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	4	-		ОК2 ЛР2, ЛР4
	Практическое занятие по гимнастике Разучивание техники строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-		

Тема 1.3.2. Подготовительные и специальные упражнения	Содержание учебного материала	4	-
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение комплекса с гимнастической скамейкой. Разучивание техники подготовительных и специальных упражнений. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-
Тема 1.3.3. Общеразвивающие упражнения без предмета	Содержание учебного материала	4	-
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение общеразвивающих упражнений из различных и.п. на месте и в движении. Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-
Тема 1.3.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	12	2
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений на внимание.	2	1
	Выполнение упражнений в висах, подъемах, упорах, стойках. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине.	2	-
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на внимание. Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки. Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2 2 2	-
Тема 1.3.5. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	4	-
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение техники элементов акробатики. Освоение акробатической комбинации на оценку. Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-
Тема 1.3.6. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала	12	
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение комплекса упражнений с набивным мячом. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. Сдача контрольных нормативов: бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (девушки), 2 кг (юноши).	2	-
	Выполнение упражнений с мячами, с обручем.	2	-
	Выполнение упражнений с гантелями.	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2 4	-
Тема 1.3.7. Круговая тренировка (самоконтроль)	Содержание учебного материала	4	-
	Практическое занятие по гимнастике Круговая тренировка (самоконтроль). Выполнение упражнений для воспитания скоростно-	2	-

	силовых способностей.				
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	-		
Раздел 2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)		28	8	3	
Тема 2.1. Техника воспитания специальных физических качеств	Содержание учебного материала	4	2		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	Практическое занятие по ППФП Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики движений. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	2	-		
Тема 2.2. Техника лазания	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение техники лазания. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	-		
Тема 2.3. Техника преодоления полосы препятствий	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ. Преодоление полосы препятствий в различных условиях. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплекса преодоления полосы препятствий.	2	-		
Тема 2.4. Техника переноски пострадавшего	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ в парах и тройка. Выполнение переноски пострадавшего разными способами. Выполнение приемов самомассажа. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	-		
Тема 2.5. Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление игры или эстафеты с элементами спортивных игр.	2	-		
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	4	-		

Техника игр и эстафет с элементами футбола	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами футбола. Выполнение упражнений для развития координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление игры или эстафеты с элементами футбола.	2	-		
Тема 2.7. Техника игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по ППФП Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение приемов самозащиты. Игры и эстафеты с элементами прикладных видов спорта. Выполнение упражнений для развития координации и точности.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития координации и точности.	2	-		
Всего:		124	10		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов / в. т.ч. в форме практической подготовки		Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		3	4		
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		82	2		
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.		16	-	3	
Тема 1.1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	-		ОК2 ЛР2, ЛР4
	Практическое занятие по лёгкой атлетике. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
Тема 1.1.2. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	-		
Тема 1.1.3. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину. Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	-		
Тема 1.1.4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег по пересечённой	2	-		

	местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для развития выносливости.				
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой.	2	-		
Тема 1.2. Спортивные игры.		38	-		
				3	
Волейбол. Тема 1.2.1. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	Содержание учебного материала	4	-		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	Практическое занятие по волейболу Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	-		
Тема 1.2.2. Техника приёма и передачи мяча	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2	-		
Тема 1.2.3. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники игры в защите и нападении. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для развития внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития внимания.	2	-		
Тема 1.2.4. Тактика игры	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		
Баскетбол Тема 1.2.5. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	4	-		ОК 2, 3, 4, 6, 8 ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР7, ЛР8, ЛР9
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
Тема 1.2.6.	Содержание учебного материала	4	-		

Техника бросков в корзину.	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития точности.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития точности.	2	-		
Тема 1.2.7. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты), перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры.	2	-		
Тема 1.2.8. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики защиты и нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-		
Тема 1.2.9. Судейство и правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	6	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса обще развивающих упражнений. Разучивание индивидуальных и групповых действий. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
	Контрольная игра.	1	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2 1	-		
Тема 1.3. Спортивная гимнастика		28	2	3	
Тема 1.3.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	4	-		ОК2 ЛР2, ЛР4
	Практическое занятие по гимнастике Разучивание техники строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-		
Тема 1.3.2. Подготовительные и специальные упражнения	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение комплекса с гимнастической скамейкой. Разучивание техники подготовительных и специальных упражнений. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
Тема 1.3.3. Общеразвивающие упражнения без предмета	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение общеразвивающих упражнений из различных и.п. на месте и в движении. Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-		
Тема 1.3.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие Выполнение упражнений в висах, подъемах, упорах, стойках. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-		
Тема 1.3.5. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение техники элементов акробатики. Освоение акробатической комбинации на оценку. Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	-		
Тема 1.3.6. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение комплекса упражнений с набивным мячом. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. Сдача контрольных нормативов: бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (девушки), 2 кг (юноши).	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	-		
Тема 1.3.7. Круговая тренировка (самоконтроль)	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по гимнастике Круговая тренировка (самоконтроль). Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	-		
Раздел 2. Профессионально-		6	2	3	

прикладная физическая подготовка (ППФП)					
Тема 2.1. Техника воспитания специальных физических качеств	Содержание учебного материала	5	2		ОК2 ЛР2, ЛР4
	Практическое занятие по ППФП Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики движений. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	3	-		
	Дифференцированный зачет	1	-		
	Всего:	88	4		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки;
- перекладина гимнастическая;
- маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- обручи;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

Оборудование и инвентарь стадиона:

- стартовые флажки или стартовый пистолет;
- флажки красные и белые;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- тумбы «Старт–Финиш», «Поворот»;
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;
- беговая дорожка;
- сектор для прыжков в длину (дорожка для разбега, брусок отталкивания, яма с песком для приземления);
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
- полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107> — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839>. — Текст : электронный.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>.

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://www.mosssport.ru>.

3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Форма доступа: www.edu.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Текущий контроль: Оценка на практических занятиях.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>

**Контрольно-оценочные средства
по дисциплине «Физическая культура»**

Показатели уровня подготовленности обучающихся (девушки)

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 100 м	18.5	18.0	17.5
2	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Показатели уровня подготовленности обучающихся (юноши)

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 100 м	16.7	16.5	16.0
2	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

Зачетные упражнения по технике игры в волейбол

1. Верхняя передача над собой
«5» – 20 раз, «4» – 16 раз, «3» – 12 раз.
2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров
«5» – 25 передач, «4» – 20 передач, «3» – 15 передач
3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку
«5» – 6 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 2 попадания
4. Нападающий удар или сброс мяча. Выполнение 5 ударов в площадку. Любое касание считается попыткой.
«5» – 4 попадания, «4» – 3 попадания, «3» – 2 попадания
5. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры.
6. Ознакомление с судейством и правилами игры.

Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.
«5» – 18 раз, «4» – 17 раз, «3» – 16 раз
2. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.
3. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз
«5» – 7 попаданий, «4» – 6 попаданий, «3» – 5 попаданий
4. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.
«5» – 5 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 3 попадания
5. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.
6. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.
7. Судейство и правила игры.

Зачетные упражнения по гимнастике. Виды упражнений:

1. Составление и проведение комплекса ОРУ для разминки на оценку.
2. Акробатическая упражнения
3. Комплекс упражнений без предмета
4. Комплекс упражнений с предметом.

Зачетные упражнения по ППФП.

1. Тестирование по ОФП и СФП.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.
3. Оценка составления игр и эстафет.