

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (базовой подготовки), примерной программы учебной дисциплины, 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 №7 от «14» апреля 2022 г.

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2022г.

© Привалихин Ф.С., 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	25

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 40.02.02 Правоохранительная деятельность 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)
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>– применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в</p>	<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни;</p> <p>– способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>– тактику силового задержания и обезвреживания противника,</p>	<p>ПК 1.6</p> <p>ОК 2, 3, 6, 10, 14</p> <p>ОК 2: ЛР3, ЛР13, ЛР15</p> <p>ОК 3: ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР15</p> <p>ОК 6: ЛР2</p> <p>ОК 10: ЛР10, ЛР12</p> <p>ОК 14: ЛР5, ЛР9, ЛР12</p> <p>ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15</p>

профессиональной деятельности; – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.	самозащиты без оружия.	
--	------------------------	--

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		-	18	18
Обучающие (<i>спортивные, ролевые, имитация</i>) игры		-	52	52
Работа в парах		-	36	36
Разминка		-	30	30
	Всего:	-	136	136

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе:	340
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	170
самостоятельной работы обучающегося	170

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>82</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
<i>в том числе:</i>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, выступления на соревнованиях, выполнение развивающих упражнений.	170
<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		120	24		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	4	2	2, 3	
	Практическое занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности. Освоение методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.	2	2		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.	2	-		
Тема 1.2. Лёгкая атлетика		16	6	3	
Тема 1.2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	2		
	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	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
Тема 1.2.2. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	2		
	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	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	-		
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	2	-		

	атлетикой.				
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	-		
Тема 1.2.4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	2		
	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	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, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	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 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 1.3.4. Тактика игры	Содержание учебного материала	8	-		
	Практическое занятие по волейболу. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подачи, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в учебной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		
	Контрольная игра	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	4	-		

Баскетбол Тема 1.3.5. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	4	-		ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	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 1.3.6. 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 1.3.7. 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 1.3.8. 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 1.3.9. Судейство и правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	8	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса обще развивающих упражнений. Разучивание индивидуальные и групповые действия. 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	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	4	-		

Тема 1.4. Спортивная гимнастика		56	16		
				3	
Тема 1.4.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	4	2		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Практическое занятие по гимнастике Разучивание техники строевых упражнений. Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	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	12	6		
	Практические занятия Выполнение упражнений на внимание.	2	2		
	Выполнение упражнений в висах и упорах. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине.	2	2		
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2		
	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 1.4.5. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	8	4		
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение техники элементов акробатики. Освоение акробатической комбинации на оценку. Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	2	2		
	Тренировка в выполнении акробатической комбинации (<i>кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат</i>). Выполнение упражнений для развития подвижности суставов (<i>полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши</i>). Выполнение упражнений с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	2	2		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	4	-		
Тема 1.4.6. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала	16	2		
	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	-		
	Выполнение упражнений с гантелями.	2	-		
	Выполнение комплексов упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2 6	-		
Тема 1.4.7. Круговая тренировка (самоконтроль)	Содержание учебного материала	8	2		
	Практическое занятие по гимнастике Круговая тренировка (самоконтроль). Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	4	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	4	-		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		32	10	3	
Тема 2.1. Техника воспитания специальных физических качеств	Содержание учебного материала	4	2		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	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	8	-		
	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.	4	-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление игры или эстафеты с элементами спортивных игр.	4	-		
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	2		
	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	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития координации и точности.	2	-		
Всего:		152	34		

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		92	16		
Тема 1.1. Лёгкая атлетика		20	8	3	
Тема 1.1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	2		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Практическое занятие по лёгкой атлетике. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
Тема 1.1.2. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие. Совершенствование навыков спортивной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Оздоровительная ходьба, с изменением направления движения и чередования темпов (коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередование с ходьбой до 150 см).	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
Тема 1.1.3. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ в парах. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	-		
Тема 1.1.4. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. 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 1.1.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	2		
	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	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой.	2	-		
Тема 1.2. Спортивные игры		32	-	3	
Волейбол. Тема 1.2.1. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	Содержание учебного материала	4	-		ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Практическое занятие по волейболу Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Совершенствование 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. 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. Совершенствование 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. Совершенствование тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подачи, нападающего удара. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития силовых способностей. Контрольная игра.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		

Баскетбол Тема 1.2.5. Техника владения мячом. Техника бросков в корзину.	Содержание учебного материала	4	-		ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Совершенствование техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости. Выполнение упражнений для развития точности.	2	-		
Тема 1.2.6. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники игры в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты), перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры.	2	-		
Тема 1.2.7. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование тактики защиты и нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Участие в учебной игре по заданию.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-		
Тема 1.2.8. Судейство и правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Разучивание индивидуальных и групповых действий. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей. Контрольная игра.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-		
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика		12	4	3	
Тема 1.3.1. Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала	4	2		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Практическое занятие Развитие силовых качеств. Выполнение упражнений для укрепления здоровья. Выполнение упражнений на выносливость.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса силовых упражнений.	2	-		

Тема 1.3.2. Коррекция фигуры	Содержание учебного материала	8	2		
	Практическое занятие Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Выполнение упражнений с гантелями.	4	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с отягощением и без отягощения, силовых упражнений.	4	-		
Тема 1.4. Спортивная гимнастика		28	4	3	
Тема 1.4.1. Подготовительные и специальные упражнения	Содержание учебного материала	4	-		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение комплекса с гимнастической скамейкой. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-		
Тема 1.4.2. Общеразвивающие упражнения без предмета	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по гимнастике Выполнение общеразвивающих упражнений из различных исходных позиций на месте и в движении. Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации движений.	2	-		
Тема 1.4.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	8	4		
	Практические занятия				
	Выполнение упражнений на внимание. Выполнение упражнений в висах, подъемах, упорах, стойках. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине.	2	2		
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации и равновесия движений.	4	-		
Тема 1.4.4. 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 1.4.5. 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). Выполнение упражнений с мячами, с обручем, с гантелями.	2	-		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	-		
Тема 1.4.6. 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-прикладная физическая подготовка (ППФП)		16	4	3	
Тема 2.1. Техника воспитания специальных физических качеств	Содержание учебного материала	4	2		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	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 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 Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
Тема 2.3. 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. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
Тема 2.4. 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	-		

Раздел 3. Военно - прикладная физическая подготовка. Основы самообороны		40	18	2,3	
Тема 3.1. Строевая подготовка	Содержание учебного материала	4	2		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Практические занятия. Строевые приёмы. Навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Отход и подход к начальнику. Перестроения в колоннах, шеренгах.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-		
Тема 3.2. Физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростных, координационных способностей.	2	-		
Тема 3.3. Выполнение силовых упражнений	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса, подтягивание. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса, отжимание.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития силовых способностей.	2	-		
Тема 3.4. Развитие общей выносливости	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости. Прыжки со скакалкой.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	-		
Тема 3.5. Основы самозащиты, самообороны	Содержание учебного материала	24	12		
	Практические занятия. Формирование психофизических навыков обучения приемам защиты, развитие физических качеств (<i>статистическая и динамическая силы, силовая выносливость, общая выносливость, гибкость</i>).	2	2		
	Выполнение специально-подготовительных упражнений (<i>стойки и передвижения, кувырки, захваты и освобождение от захватов, способы страховки и самостраховки</i>).	2	2		
	Обучение навязывания хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара. Совершенствование навязывания хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара, реализация его технической основы; подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения; сковывание (удержание).	2	2		
	Закрепление и совершенствование техники приемов страховки и самостраховки; выведения из	2	2		

<p>равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара. Закрепление, совершенствование и отработка техники выполнения «задней подножки»; «задней подножки» с захватом ноги; передней подножки; броска через бедро; броска захватом ног сзади. Закрепление, совершенствование и отработка техники выполнения удушающего приема плечом и предплечьем сидя; сзади стоя.</p>					
	<p>Закрепление и совершенствование техники освобождения от захвата предплечий (рукавов); шеи (одежды на груди); от обхвата туловища спереди над руками.</p>	2			2
	<p>Выполнение специально-подготовительных упражнений. Учебная игра (<i>силовое пресечение правонарушений, задержание и сопровождение</i>).</p>	2			2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных упражнений. Выполнение силовых упражнений.</p>	12			-
Всего:	148	38			

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		28	6		
Тема 1.1. Лёгкая атлетика		16	6	3	
Тема 1.1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	2		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Практическое занятие по лёгкой атлетике. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.	2	-		
Тема 1.1.2. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	2		
	Практическое занятие по лёгкой атлетике Выполнение комплекса ОРУ в парах. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	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. 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	2		
	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	2		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	-		
Тема 1.2. Спортивные игры		12	-		
				3	
Баскетбол Тема 1.2.1. Техника владения мячом. Техника бросков в корзину	Содержание учебного материала	4	-		ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости, точности.	2	-		
Тема 1.2.2. Техника игры в защите и нападении. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники игры в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты), перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Совершенствование тактики защиты и нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей	2	-		
Тема 1.2.3. Судейство и правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	4	-		
	Практическое занятие по баскетболу Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Разучивание индивидуальных и групповых действий. Контрольная игра.	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2	-		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12	4	3	
Тема 2.1. Техника воспитания специальных физических качеств	Содержание учебного материала	5	2		ПК 1.6 ОК 2, 3, 6, 10, 14 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР9, ЛР10, ЛР12, ЛР13,
	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	-		ЛР15
Тема 2.2. Техника игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта	Содержание учебного материала	5	2		
	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	2		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития координации и точности.	3	-		
	Дифференцированный зачет	2	-		
	Всего:	40	10		

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. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> — Текст : электронный.

2. 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.

3. 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.

4. Тиханова, Е.И. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729> — Текст : электронный.

5. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> — Текст : электронный.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной 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.mossport.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, контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;– применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;– применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– способы самоконтроля за состоянием здоровья;– тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	<p>Текущий контроль: Оценка за практическую работу 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.