

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств, зарегистрированной в реестре ПООП 17.05.2017 г., регистрационный номер 11.02.16-170517

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Спасский индустриально – экономический колледж»

Разработчики: Трунова Вероника Валерьевна, преподаватель первой квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств согласована и утверждена на заседании цикловой комиссии механических дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
ПРИЛОЖЕНИЕ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-04 ОК 06 ОК 08 ОК 09	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - об условиях профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - о средствах профилактики перенапряжения.

ОК актуализируемые при изучении дисциплины:

- ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
- ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
- ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
- ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Образовательная нагрузка обучающихся, в том числе	248
Самостоятельная работа	10
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем:	238
учебных занятий, из них	238
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	
практические занятия	230
курсовые работы (проекты)	
контрольные работы	
консультации, из них	
в период теоретического обучения	
в период промежуточной аттестации	
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)	0*

* Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится в каждом семестре по результатам сдачи контрольных нормативов и выставляется как среднее арифметическое значение оценок, полученных по отдельным видам спорта.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2.1. Тематический план

	Наименование разделов и тем	2 курс		3 курс		4 курс		5 курс		Всего
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	9 семестр	10 семестр	
1	Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	-	2	-	2	-	2	-	8
2	Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	26	40	14	44	32	34	16	18	224
2.1	Общая физическая подготовка	-	6	-	6	-	6	-	6	24
2.2	Легкая атлетика.	6	10	-	10	6	10	6	-	48
2.3	Спортивные игры	20	24	14	28	26	18	10	12	152
2.3.1	Баскетбол	-	10	-	10	-	10	-	10	40
2.3.2	Волейбол	14	-	14	-	14	-	10	-	52
2.3.3	Мини-футбол	6	-	-	-	6	-	-	-	12
2.3.4	Настольный теннис	-	2	-	6	6	-	-	2	16
2.3.4	Бадминтон	-	4	-	4	-	-	-	-	8
2.4	Атлетическая гимнастика	-	8	-	8	-	8	-	-	24
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4			2					6
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	6
	Итого учебных занятий	32	40	16	46	34	34	18	18	238
	Самостоятельная работа	-	2	2	-	2	-	2	2	10
			Раздел 2.3.1	Раздел 2.3.2		Раздел 2.3.2		Раздел 2.3.2	Раздел 2.3.1	
	Всего	32	42	18	46	36	34	20	20	248

2.2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	8	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ОК 09	1
	1 Социально-биологические основы физической культуры Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека			
	2 Основы здорового образа и стиля жизни Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека			

	3	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания			
	4	Основы профессионально прикладной физической подготовки Профессиограммы. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности	2		
Раздел 2 Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			230		
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ОК 09	1,2
		Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры			
	Практические занятия		24		
		Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов			

Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ОК 09	1,2
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега, с места. Техника спортивной ходьбы. Метание гранаты		
	Практические занятия			
	Техника безопасности. Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4`100 м, 4` 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и с места. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов. Укрепление физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, скорость). Совершенствование техники двигательных действий. Развитие упорства, трудолюбия, внимания, мышления, восприятия через подвижные игры. Воспитание координаций движений, скоростно-прыжковых качеств	48		
Тема 2.3 Спортивные игры			162	
	2.3.1 Баскетбол		44	1,2
	Содержание учебного материала			
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра			

Практические занятия		40	
	Техника безопасности. Отработка действия без мяча: стойки, перемещения. Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча. Взаимодействия игроков в 2 и 3. Ведения 2 мячей. Штрафной бросок. Учебная игра. Техника безопасности. Сдача контрольных нормативов		
Самостоятельная работа обучающихся		4	
Совершенствование техники и тактики игр в процессе самостоятельных занятий. Закрепление техники штрафных бросков – через игру 33. Организация участия студентов в соревнованиях по выбранным направлениям			
2.3.2 Волейбол		58	1,2
Содержание учебного материала			
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра		
Практические занятия		52	
	Техника безопасности. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, снизу у стенке, в парах, над собой в кругу, в двойках, в тройках, на месте и с перемещением. Работа с баскетбольным щитом на меткость передаче двумя руками сверху. Верхняя и нижняя подача. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра. Тактические действия в игре. Судейство		
Самостоятельная работа обучающихся		6	
Совершенствование техники и тактики игр в процессе самостоятельных занятий. Закрепление знаний и правил игры. Судейства. Заполнения протокола игры. Нападающий удар в волейболе - информационное сообщение. Организация участия студентов в соревнованиях по выбранным направлениям			
2.3.3 Мини-футбол		12	1,2
Содержание учебного материала			
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой,		

	головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра			
	Практические занятия	12		
	Техника безопасности. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Сдача контрольных нормативов. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми			
	2.3.4 Настольный теннис	16		1,2
	Содержание учебного материала			
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Судейства.			
	Практические занятия	16		
	Техника безопасности. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. Сдача контрольных нормативов			

	<p>2.3.5 Бадминтон</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра</p>	8		1,2
	<p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. Сдача контрольных нормативов</p>	8		
<p>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевые упражнения Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		<p>ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>	1,2

	Практические занятия	24		
	Техника безопасности. Ознакомление с комплексом упражнений на гимнастической скамейке. На гимнастических матах и ковриках. ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ. Ознакомление, закрепление, совершенствование техники акробатических упражнений. Сдача контрольных нормативов. Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Комплекс упражнений с гирями /ю/, скакалками /д/. Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Упражнения в тренажерном зале			
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка				
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	2
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП			

Практические занятия		2		
1	Техника безопасности Строевые приемы на месте Условные обозначения спортивного зала Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью			
2	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Сдача контрольных нормативов	4		
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)		0		
Всего		248		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается наличием спортивного зала, оснащенного следующим спортивным инвентарем:

- гимнастические коврики;
- гимнастическая скамейка;
- волейбольная стойка и сетка;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические маты;
- теннисные столы.

Раздаточный материал:

- мячи;
- гимнастическая скакалка;
- теннисные ракетки, теннисные шары;
- бадминтонные ракетки, воланы перьевые.

Тренажеры:

- набор гантелей;
- комплект гирь и штанг.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2017. — 493 с.

2. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2017. — 217 с.

4. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с.

5. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 131с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура. – М.: КноРус, 2016. – 216 с.

3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. – Москва: Берлин: Директ - Медиа, 2015. – 144 с.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. / Под ред. А.А. Литвинова. – Москва: Академия, 2014. – 360 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура. – М.: КноРус, 2014. – 216 с.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Спорт, 2016. – 500 с.
7. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2015. – 368 с.

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. PowerLifting.ru
4. ironman.ru
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе</p>
<p>Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнения упражнений на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой (на занятиях и в секциях) С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и оценка навыков по различным видам спорта Выполнение контрольных нормативов обучающегося Дифференцированный зачет</p>

**Оценка уровня физических способностей студентов
Контрольные нормативы**

Легкая атлетика													
Вид упр	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м (мин.сек)	Ю	15,5	15,0	14,4	15,3	14,8	14,2	15,1	14,6	14,0	15,1	14,6	14,0
	Д	18,0	17,4	16,4	17,5	17,0	16,0	17,5	17,0	16,0	17,5	17,0	16,0
400 м (мин.сек)	Ю	2,20	2,10	1,40	2,10	2	1,30	2	1,40	1,20	2	1,40	1,20
	Д	2,25	2,15	2	2,15	2	1,50	2,10	1,55	1,45	2,10	1,55	1,45
800 м (мин.сек)	Ю	4,40	4,20	3	4,20	3,50	2,50	3	2,50	2,40	3	2,50	2,40
	Д	4,40	4,10	3,40	4,30	4	3,10	4,20	3,10	3	4,20	3,10	3
1 км (мин.сек)	Ю	6	5,5	5	5,5	5	4,5	5	4,5	4	5	4,5	4
	Д	6,5	5,6	5	6,5	5,5	5	6	5	4,7	6	5	4,7
2 км (мин.сек)	Ю	12	11	10	11	10	9	10	9	8	10	9	8
	Д	14	13	12	13	12	11	12	11	10	12	11	10
3 км (мин.сек)	Ю	16	15	14	15	14	13	14,5	13,5	12	14,5	13,5	12
	Д	18	17	16	17	16	15	16	15	14	16	15	14
Прыжки в длину с места (см)	Ю	2	2,15	2,20	2,10	2,20	2,40	2,15	2,30	2,45	2,15	2,30	2,45
	Д	1,40	1,50	1,70	1,45	1,65	1,75	1,50	1,65	1,80	1,50	1,65	1,80
Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	3,90	4,20	4,40	4	4,30	4,50	4,10	4,50	5	4,10	4,50	5
	Д	2,10	2,50	2,90	2,55	2,80	2,90	2,80	3	3,30	2,80	3	3,30
Метание гранаты 700гр.-500гр (м)	Ю	30	33	36	33	36	38	36	38	40	36	38	40
	Д	14	16	19	15	17	20	17	19	22	17	19	22
6-ти минутный бег (м)	Ю	Техника выполнения (на выносливость)											
	Д												

Мини –футбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Удары по летящему мячу (10 раз)	Ю	3	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Удары по воротам(из 10 раз)	Ю	3	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Жонглирование правой, левой ногой (кол-во раз)	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
	Д	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9

Волейбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Передача мяча у стены	сверху	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
	снизу	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
Передача мяча в парах	сверху	15	18	20	18	20	23	15	20	25	15	20	25
	снизу	15	18	20	18	20	23	15	20	25	15	20	25
Над собой в кругу	сверху	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
	снизу	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
Верхняя подача из 15 попыток	Ю	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
Нижняя подача из 15 попыток	Ю	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
Верхняя прямая подача, прием снизу двумя руками из 15 попыток	Ю	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
Прием мяча над собой двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольный щит из 10	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками снизу с передвижением	Ю	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
	Д	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками сверху с передвижением	Ю	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
	Д	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11

Настольный теннис													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Подача мяча справа из 10 попыток	Ю	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
Подача мяча с лева из 10 попыток	Ю	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
Удары с отскока справа, слева. Игра по линии, по диагонали.	Ю	Техника выполнения и тактика											
	Д												
Игра в паре. Удары справа, слева «срезкой»	Ю	Техника игры											
	Д												
Заполнение протокола, судейство	Ю	Точность ведения протокола											
	Д												

Баскетбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Штрафной бросок из 10 попыток	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Броски с 6 точек за 1 минуту	Ю	8	9	10	9	10	11	10	11	12	10	11	12
	Д	6	7	8	7	8	9	8	9	10	8	9	10
Передвижение в двойках, атака на щит	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Передвижения в тройках, атака на щит	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Ведения два шага атака на щит	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Вырывания	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Выбивания	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Ведения двух мячей (сек)	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
	Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45

Бадминтон													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки	Ю	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	25-30	20-25	25-30	30-35	20-25	25-30	30-35
	Д	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	25-30	20-25	25-30	30-35	20-25	25-30	30-35
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Выполнение атакующего удара(смеш) со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.	Ю	3	4	5	4	5	6	4	5	6	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	4	5	6	5	6	7

Атлетическая гимнастика													
Вид упр.	По- л	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Циркуль (ноги) в каждую сторону	Ю	7	9	11	9	11	13	11	13	15	13	15	17
	Д	5	7	9	7	9	11	9	11	13	9	11	13
Дельфин (лодочка)	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
Приседание через скамейку в паре	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
Лягушка (колено, локоть) 2 подхода	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	10	15	10	15	20	15	20	25	20	25	30
Отжимание (локоть, ладонь) 2 подхода	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	25	30	35
	Д	7	10	15	10	15	20	15	20	25	20	25	30
Удержание гантели угол 90 градусов. (сек)	Ю	30	40	50	35	45	55	40	50	60	40	50	60
	Д	30	40	50	35	45	55	40	50	60	40	50	60
Полу мост (дуга)	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
Обруч (сек) (мин)	Ю	30	40	50	40	50	60	50	1	1,10	1	1,20	1,30
	Д	30	40	50	40	50	60	50	1	1,10	1	1,20	1,30
Ласточка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Ю	Техника выполнения											
	Д												
Комплекс упражнений на гимнастической скамейке	Ю	Техника выполнения											
	Д												

ОФП													
Вид упр.	По- л	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Подтягивание. На низкой (Д) и высокой перекладине (Ю)	Ю	7	10	15	10	15	19	13	17	20	13	17	20
	Д	5	7	10	8	10	13	10	13	15	10	13	15
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	10	15	20	13	17	22	15	19	25	15	19	25
Пистолет на каждую ногу	Ю	8	10	12	10	12	14	12	14	16	14	16	20
	Д	6	8	10	8	10	12	10	12	14	12	14	16
Скакалочка 30 сек.	Ю	40	45	50	45	50	55	50	55	60	50	55	60
	Д	40	45	50	45	50	55	50	55	60	50	55	60
Скакалочка 1 мин	Ю	80	90	100	90	100	110	100	110	120	100	110	120
	Д	80	90	100	90	100	110	100	110	120	100	110	120
Приседание	Ю	30	35	40	35	40	45	40	45	50	40	45	50
	Д	25	30	35	30	35	40	35	40	45	35	40	45
Прыжки через скамейку	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	18	21	25	19	23	28	20	25	30	20	25	30
Выпрыгивание вверх из упора сед. (бабочка),	Ю	18	20	25	18	23	27	20	25	30	25	30	35
	Д	10	15	20	18	20	25	18	23	27	23	27	30
Сед с блинами	Ю	18	20	25	18	23	27	20	25	30	25	30	35
	Д	10	15	20	18	20	25	18	23	27	23	27	30
Гантели, отведение рук в сторону	Ю	10	13	15	13	15	18	15	18	20	18	20	25
	Д	7	10	13	10	13	15	13	15	18	15	18	20
Упражнение колесика	Ю	4	6	8	4	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Упор сед. Упор лежа	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	18	21	25	19	23	28	20	25	30	20	25	30
Циркуль (руки)	Ю	5	8	10	8	10	13	10	13	15	10	13	15
	Д	5	6	7	6	7	8	6	8	10	6	8	10
Упр. с гантелями поочередное сгибание рук в локтевом суставе	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	18	21	25	19	23	28	20	25	30	20	25	30
Нижний пресс	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50
	Д	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50