Приложение II.4

к ППССЗ 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 3 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 4 |
| 1. условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины
 | 14 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины
 | 16 |
| приложениЕ | 17 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.04 Коммерция (по отраслям).**

 **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

 **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- 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 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося118 часов;

 самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Количество часов  |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **236** |
| **Самостоятельная работа**  | **118** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **118** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | 116 |
|  теоретическое обучение | 2 |
| **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.

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

2.2.1 Тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование разделов и тем  | 2 курс | 3 курс | Всего |
| 3семестр | 4семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **1** | **Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**  | **2** | **-** | **-** | **-** | **2** |
| **2** | **Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **30** | **32** | **32** | **20** | **114** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | - | 6 | - | 6 | 12 |
| 2.2 | Легкая атлетика. | 6 | 10 | 6 | - | 22 |
| 2.3 | Спортивные игры | 24 | 16 | 26 | 14 | 80 |
| 2.3.1 | Баскетбол | - | 10 | - | 10 | 20 |
| 2.3.2 | Волейбол | 14 | - | 14 | - | 28 |
| 2.3.3 | Мини-футбол | 4 | - | 4 | - | 8 |
| 2.3.4 | Настольный теннис | 6 | - | 6 | - | 12 |
| 2.3.4 | Бадминтон | - | 2 | 2 | - | 4 |
| 2.4 | Атлетическая гимнастика | - | 4 | - | 4 | 8 |
| **3** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **1** | **1** | **-** | **-** | **2** |
| 3.1 | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатовВоенно-прикладная физическая подготовка | 1 | 1 | - | - | 2 |
|  | **Итого учебных занятий** | **33** | **33** | **32** | **20** | **118** |
|  | **Самостоятельная работа**  | **33** | **33** | **32** | **20** | **118** |
|  | **Всего**  | **66** | **66** | **64** | **40** | **236** |

* 1. 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**Научно-методические основы формирования физической культуры личности |  | **4** |  |  |
| **Тема 1.1** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04ОК 06ОК 08ОК 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, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Исследовать направления собственного физического развития для составления программы физического совершенствования при обучении в колледже (с учетом влияющих факторов среды, индивидуального состояния организма, образа жизни, мотивации, получаемой специальности) | 2 |  |
| **Раздел 2**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности |  | **228** |  |  |
| **Тема 2.1**Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04ОК 06ОК 08ОК 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** | 12 |  |
|  | 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 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятии. Составление комплексов утренней физической зарядки | 12 |  |  |
| **Тема 2.2**Легкая атлетика | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04ОК 06ОК 08ОК 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**  | 22 |  |
|  | 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятии. Организация участия студента в соревнованиях по выбранным направлениям. Подготовка к участию в судействе соревнований по легкой атлетике | 22 |
| **Тема 2.3** Спортивные игры |  | **160** |  |  |
|  | **2.3.1 Баскетбол** | 40 |  |  |
| **Содержание учебного материала** |  | ОК 02ОК 03ОК 04ОК 08 | 1,2 |
|  | 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** | 20 |  |
|  | 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**Совершенствование техники и тактики игр в процессе самостоятельных занятий. Закрепление техники штрафных бросков – через игру 33. Организация участия студентов в соревнованиях по выбранным направлениям | 20 |
| **2.3.2 Волейбол** | 56 |  |
| **Содержание учебного материала** |  | 1,2 |
|  | 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** | 28 |  |
|  | Техника безопасности.Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, снизу у стенки, 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**Совершенствование техники и тактики игр в процессе самостоятельных занятий. Закрепление знаний и правел игры. Судейства. Заполнения протокола игры. Нападающий удар в волейболе - информационное сообщение. Организация участия студентов в соревнованиях по выбранным направлениям | 28 |
| **2.3.3 Мини-футбол** | 16 |  |
| **Содержание учебного материала** |  | 1,2 |
|  | Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: 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** | 8 |  |
|  |  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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Организация участия студентов в соревнованиях по выбранным направлениям. Ведение мяча – информационное сообщение | 8 |
| **2.3.4 Настольный теннис** | 24 |  |
| **Содержание учебного материала** |  | 1,2 |
|  | 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. Судейство |
| **Практические занятия** | 12 |  |
|  | 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Организация участия студентов в соревнованиях по выбранным направлениям | 12 |  |
| **2.3.5 Бадминтон** | 8 |  |  |
| **Содержание учебного материала** |  |  | 1,2 |
|  | 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 |
| **Практические занятия** | 4 |  |
|  | 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 |  |
|  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Организация участия студентов в соревнованиях по выбранным направлениям | 4 |  |
| **Тема 2.4** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04ОК 06ОК 08ОК 09 | 1,2 |
|  | **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 |
| **Практические занятия**  | 8 |  |
|  | 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий | 8 |
| **Раздел 3**Профессионально-прикладная физическая подготовка |  | **4** |  |  |
| **Тема** **3.1** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатовВоенно-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** |  | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04ОК 06ОК 08ОК 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. |
| **Практические занятия** | 2 |  |
| 1 | Техника безопасности. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанкиВыполнение комплексов упражнений для снижения массы телаВыполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Сдача контрольных нормативов. |
|  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиоограммы | 2 |
| **Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)** |  |  |  |
| **Всего** | **236** |  |  |

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).

1. **условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается наличиемспортивного 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 реализации программы**

**3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 48 с.

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

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286
2. Муллер, А. Б.  Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442
4. **Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контрольи оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| *1* | *2* |
| **Умения:**  |  |
|  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  | Проведение своего комплекса зарядки в группеВыступление с сообщениемНаблюдение преподавателя и оценка навыков по различным видам спортаВыполнение контрольных нормативовобучающегосяДифференцированный зачет |
| - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; |
| - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. |
| **Знания:** |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Выступление с сообщениямиТестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе |
| - основы здорового образа жизни; |
| - об условиях профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; |
| - о средствах профилактики перенапряжения. |

Приложение 1

**Оценка уровня физических способностей студентов**

**Контрольные нормативы**

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика** |
| **Вид упр** | **Пол** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| **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 |
| Д | 18,0 | 17,4 | 16,4 | 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 |
| Д | 2,25 | 2,15 | 2 | 2,15 | 2 | 1,50 | 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 |
| Д | 4,40 | 4,10 | 3,40 | 4,30 | 4 | 3,10 | 4,20 | 3,10 | 3 |
| 1 км (мин.сек) | Ю | 6 | 5,5 | 5 | 5,5 | 5 | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 |
| Д | 6,5 | 5,6 | 5 | 6,5 | 5,5 | 5 | 6 | 5 | 4,7 |
| 2 км (мин.сек) | Ю | 12 | 11 | 10 | 11 | 10 | 9 | 10 | 9 | 8 |
| Д | 14 | 13 | 12 | 13 | 12 | 11 | 12 | 11 | 10 |
| 3 км (мин.сек) | Ю | 16 | 15 | 14 | 15 | 14 | 13 | 14,5 | 13,5 | 12 |
| Д | 18 | 17 | 16 | 17 | 16 | 15 | 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 |
| Д | 1,40 | 1,50 | 1,70 | 1,45 | 1,65 | 1,75 | 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 |
| Д | 2,10 | 2,50 | 2,90 | 2,55 | 2,80 | 2,90 | 2,80 | 3 | 3,30 |
| Метание гранаты700гр.-500гр (м) | Ю | 30 | 33 | 36 | 33 | 36 | 38 | 36 | 38 | 40 |
| Д | 14 | 16 | 19 | 15 | 17 | 20 | 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** |
| **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 |
| Д | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Удары по воротам(из 10 раз) | Ю | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| Д | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Жонглирование правой, левой ногой (кол-во раз) | Ю | 10 | 15 | 20 | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 | 30 |
| Д | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |

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

|  |
| --- |
| **Настольный теннис** |
| **Вид упр.** | **Пол** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| **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 |
| Д | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| Подача мяча с лева из 10 попыток | Ю | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| Д | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| 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** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Штрафной бросок из 10 попыток | Ю | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| Д | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| Броски с 6 точекза 1 минуту | Ю | 8 | 9 | 10 | 9 | 10 | 11 | 10 | 11 | 12 |
| Д | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 |
| Передвижение в двойках, атака на щит | Ю | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Д | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Передвижения в тройках, атака на щит | Ю | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Д | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Ведения два шага атака на щит | Ю | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Д | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Вырывания | Ю | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| Д | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| Выбивания | Ю | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| Д | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| Ведения двух мячей (сек) | Ю | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Д | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 |

|  |
| --- |
| **Бадминтон** |
| **Вид упр.** | **Пол** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
|  |  | **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 |
| Д | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 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 |
| Д | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 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 |
| Д | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 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 |
| Д | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |

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

|  |
| --- |
| **ОФП** |
| **Вид упр.** | **Пол** | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| **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 |
| Д | 5 | 7 | 10 | 8 | 10 | 13 | 10 | 13 | 15 |
| Отжимание | Ю | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Д | 10 | 15 | 20 | 13 | 17 | 22 | 15 | 19 | 25 |
| Пистолет на каждую ногу | Ю | 8 | 10 | 12 | 10 | 12 | 14 | 12 | 14 | 16 |
| Д | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 12 | 10 | 12 | 14 |
| Скакалочка 30 сек. | Ю | 40 | 45 | 50 | 45 | 50 | 55 | 50 | 55 | 60 |
| Д | 40 | 45 | 50 | 45 | 50 | 55 | 50 | 55 | 60 |
| Скакалочка1мин | Ю | 80 | 90 | 100 | 90 | 100 | 110 | 100 | 110 | 120 |
| Д | 80 | 90 | 100 | 90 | 100 | 110 | 100 | 110 | 120 |
| Приседание | Ю | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 | 40 | 45 | 50 |
| Д | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 |
| Прыжки через скамейку | Ю | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Д | 18 | 21 | 25 | 19 | 23 | 28 | 20 | 25 | 30 |
| Выпрыгивание вверх из упора сед. (бабочка), | Ю | 18 | 20 | 25 | 18 | 23 | 27 | 20 | 25 | 30 |
| Д | 10 | 15 | 20 | 18 | 20 | 25 | 18 | 23 | 27 |
| Сед с блинами | Ю | 18 | 20 | 25 | 18 | 23 | 27 | 20 | 25 | 30 |
| Д | 10 | 15 | 20 | 18 | 20 | 25 | 18 | 23 | 27 |
| Гантели, отведение рук в сторону | Ю | 10 | 13 | 15 | 13 | 15 | 18 | 15 | 18 | 20 |
| Д | 7 | 10 | 13 | 10 | 13 | 15 | 13 | 15 | 18 |
| Упражнение колесика | Ю | 4 | 6 | 8 | 4 | 7 | 9 | 5 | 8 | 10 |
| Д | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| Упор сед. Упор лежа | Ю | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Д | 18 | 21 | 25 | 19 | 23 | 28 | 20 | 25 | 30 |
| Циркуль (руки) | Ю | 5 | 8 | 10 | 8 | 10 | 13 | 10 | 13 | 15 |
| Д | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| Упр. с гантелей поочередное сгибание рук в локтевом суставе | Ю | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Д | 18 | 21 | 25 | 19 | 23 | 28 | 20 | 25 | 30 |
| Нижний пресс  | Ю | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 |
| Д | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |