

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ №18»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 1 от «21» 08 2020 г.
Председатель ПЦК
ВФБ
В.Ф.Боргоякова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Е.А. Е.А. Ахпашева
«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директор ГБПОУ РХ П
И.О. И.О. Чебодаев
«31» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА
ОУД. 06 «Физическая культура»

По профессии: 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования»

Количество часов: 171
Срок обучения: 2 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

Разработал: Руководитель физического воспитания
Миягашев Д.В

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
 - 1.1 Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей.
 - 1.2 Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.
 - 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные).
 - 1.4 Содержание учебной дисциплины.
2. Тематическое планирование.
 - 2.1 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура»
 - 2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения.
 - 2.3 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения.
 - 2.4 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 3-й курс обучения.
3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.
4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
6. Приложения
 - 6.1 Приложения 1 - содержание дифференцированного зачета юноши по предмету «Физическая культура». (Юноши).
 - 6.2 Приложения 2 - содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Девушки).
 - 6.3 Приложения 3 - Оценка уровня физической подготовленности юноши, девушки.

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования»

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих.

1.1 Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2 Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования»

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные).

- | | |
|-------|--|
| 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 05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста |

| | |
|-------|---|
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| 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 |
| ОК 10 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке |

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

Личностные результаты проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у студентов универсальных учебных действий:

Личностные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном

Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

1.4 Содержание учебной дисциплины

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

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

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

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

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

Легкая атлетика

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях, Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля. Развитие скоростно-силовых качеств

Метание мяча: метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Метание мяча из различных положений. Элементы техники. Биохимическая основа метания. Метание мяча на дальность.

Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности: Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. Преодоления горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.

Спортивные игры

Баскетбол: Ведение Мяча. Передачи мяча. Защитные действия баскетболиста. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия

Волейбол: Прием и передача мяча. Подача мяча. Техничко-тактические действия игроков.

Легкая атлетика

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.

2. Тематическое планирование.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования»

Максимальная учебная нагрузка составляет 171 час:

2.1 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

| Вид учебной работы | Объем часов при сроке обучения | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|
| | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 171 | | |
| Практическая часть | 79 | 66 | 26 |
| Теоретические занятия | В процессе занятия | | |
| Итоговая аттестация в форме | Дифференцированный зачет | | |

2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения

| № п/п | Тема урока | Содержание учебного материала (урок) | Тип урока | Оборудование | Мониторинг/ Контроль | Объем часов | УУД | |
|---------------------------|------------------|---|---|--|----------------------|-------------|--|---|
| Раздел I. Легкая атлетика | | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный, ознакомления с новым материалом | Журнал инструктажа, эстафетные Палочки | | 2 | <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p>Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p>Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p> | |
| 2 | | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Учетный: 30 м. | 2 | | |
| 3 | | Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Учетный: 100 м. | 2 | | |
| 4 | | Метание мяча, гранаты | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | Ознакомления с новым материалом | Теннисные мячи | | | 2 |
| 5 | | | Метание мяча, гранаты на дальность. | Комбинированный | Мяч | Учетный: | | 2 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|----------|---|--|
| 6 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. | Ознакомления с новым материалом | Прыжковая яма, грабли, рулетка | | 2 | |
| 7 | | Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: | 2 | |
| Раздел II. Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 8 | Бег по пересеченной местности | Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. | Ознакомления с новым материалом | Секундомер | | 2 | |
| 9 | | Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. | Комбинированный | Секундомер | | 2 | |
| 10 | | Бег по пересеченной местности. Развития выносливости. | Комбинированный | Секундомер | | 2 | |
| 11 | | Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. | Комбинированный | Секундомер | | 2 | |
| 12 | | Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат. | Комбинированный | Секундомер | Учетный | 2 | |
| Раздел III. Строевая подготовка | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------|---|---------------------------------|---|-------------------------------|---|--|
| 13 | Строевая подготовка | Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом. | Ознакомления с новым материалом | Перекладина, гимнастическая стенка. | | 2 | <p><u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p><u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p> |
| 14 | | Строевые упражнения. Выполнение команд | Применения знаний и умений. | Перекладина, гимнастическая стенка. | | 2 | |
| 15 | | Строевые упражнения. Выполнение команд | | | | | |
| 16 | | Строевые упражнения. Выполнение команд | | | | 2 | |
| 17 | Висы и упоры | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. | | | | 2 | |
| 18 | | Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов | | | Учетный: вис в положение стоя | | |
| Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол) | | | | | | | |
| 19 | Волейбол | Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | 2 | <p><u>Познавательные:</u> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов</p> |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---------------------------------|---|--|---|---|
| 20 | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинированный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | 2 | волейбола в игровой деятельности. <u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 21 | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | Комбинированный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча | | |
| 22 | Подача мяча | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинированный | Волейбольные мячи, теннисные мячи | | 2 | |
| 23 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 24 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: верхняя прямая подача | 2 | |
| 25 | Технико-тактические действия игроков | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 26 | | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 27 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | | 2 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------------------------------|--------------------|--|---|---|
| | | Учебная игра | | | | | |
| 28 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 29 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: | 2 | |
| 30 | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра | | | | 2 | |
| 31 | Баскетбол Ведение Мяча. Передачи мяча | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи. | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 2 | <u>Познавательные:</u> организация уроков баскетбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов баскетбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников. |
| 32 | | Ведение мяча с изменением направления, обводкой. Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | Учетный | 2 | <u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в |
| 33 | Защитные действия баскетболиста | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | Учетный: поднимание туловища из положения лежа | 2 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---|--|
| | | формы организации. | | | | | игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 34 | | Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| 35 | Броски мяча в корзину | Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | Учетный: штрафной бросок | 2 | |
| 36 | Технико-тактические действия | Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| 37 | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | | |
| 38 | Спринтерский бег | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | Применения знаний и умений | Секундомер | | 2 | |
| 39 | | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. | Применения знаний и умений | Секундомер Эстафетные палочки | Учетный: бег 100 м | | |
| 40 | | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Секундомер | Дифференцированный зачет | 1 | |

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

2.3 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения

| № п/п | Тема урока | Содержание учебного материала (урок) | Тип урока | Оборудование | Мониторинг/ Контроль | Объем часов | УУД |
|---------------------------|------------------|---|--|--|----------------------|-------------|--|
| Раздел I. Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный, ознакомления с новым материалом | Журнал инструктажа, эстафетные Палочки | | 2 | <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p>Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с</p> |
| 2 | | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Учетный: 30 м | 2 | |
| 3 | | Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Учетный: 100 м. | 2 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---|--|--|----------|---|---|
| 4 | Метание мяча, гранаты | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | Ознакомлени я с новым материалом | Теннисные мячи | Учетный: | 2 | нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <u>Коммуникативные:</u> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. <u>Личностные:</u> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. |
| Раздел II. Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 5 | Бег по пересеченной местности | Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. | Ознакомлени я с новым материалом | Секундомер | | 2 | |
| 6 | | Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. | Комбинирова нный | Секундомер | | | |
| 7 | | Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. | Комбинирова нный | Секундомер | | 2 | |
| 8 | | Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат. | Комбинирова нный | Секундомер | Учетный | 2 | |
| Раздел III. Гимнастика | | | | | | | |
| 9 | Висы и упоры. | Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.. | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка | | 2 | |
| 10 | | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов | Применения знаний и | Перекладина, гимнастическая | Учетный: | 2 | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|---|--|
| | | упражнений из современных систем физического воспитания. | умений | стенка. | | | |
| Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол) | | | | | | | |
| 11 | Волейбол | Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | Ознакомлени я с новым материалом | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | 2 | <p><u>Познавательные:</u> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p> |
| 12 | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинирова нный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | 2 | |
| 13 | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | Комбинирова нный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча | | |
| 14 | Подача мяча | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинирова нный | Волейбольные мячи, теннисные мячи | | 2 | |
| 15 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 16 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: | 2 | |
| 17 | Технико- тактическ ие действия игроков | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра | Ознакомлени я с новым материалом | Волейбольные мячи | | 2 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------------------------------|--------------------|--|---|--|
| 18 | | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 19 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 20 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный:. | 2 | |
| 21 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 22 | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра | | | | 2 | |
| 23 | Баскетбол Ведение Мяча. Передачи мяча | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи. | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 2 | <u>Познавательные:</u> организация уроков баскетбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов баскетбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников. |
| 24 | | Ведение мяча с изменением направления, обводкой. Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | Учетный: ведение с изменением направления и обводкой препятствий | 2 | <u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные |

| | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|--------------------|--|---|--|
| 25 | Защитные действия баскетболиста | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации. | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | Учетный: поднимание туловища из положения лежа | 2 | результаты. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 26 | | Защитные действия: перехват, накрытие. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| 27 | Броски мяча в корзину | Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | Учетный: штрафной бросок | 2 | |
| 28 | | Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| 29 | Технико-тактические действия | Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | | |
| 30 | Спринтерский бег | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. | Применения знаний и умений | Секундомер | | 2 | |
| 31 | | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Секундомер | Учетный: бег 100 м | | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------|---|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| | | | | | | | |
| 32 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: прыжок в длину с разбега | 2 | |
| 33 | | Прыжок в длину с разбегу способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Дифференци рованный зачет | 1 | |

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

2.4 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 3-й курс обучения

| № п/п | Тема урока | Содержание учебного материала (урок) | Тип урока | Оборудование | Мониторинг/ Контроль | Объем часов | УУД |
|------------------------|------------------|---|--|--|----------------------|-------------|--|
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный, ознакомления с новым материалом | Журнал инструктажа, эстафетные Палочки | Учетный: 30 м, 60 м. | 2 | <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных |
| 3 | | Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Учетный: 100 м. | 2 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|---|--|---|--|---|--|
| 4 | Метание мяча, гранаты | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | Ознакомлени я с новым материалом | Теннисные мячи | Учетный: метание мяча, гранаты на дальность | 2 | источников. |
| Раздел. Спортивные игры: Волейбол | | | | | | | |
| 5 | Волейбол | Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | Ознакомлени я с новым материалом | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | 2 | <u>Познавательные:</u> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности. <u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление |
| 6 | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинирова нный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | 2 | |
| 7 | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | Комбинирова нный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча | | |
| 8 | Подача мяча | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинирова нный | Волейбольные мячи, теннисные мячи | | 2 | |
| 9 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|---------------------------------|-------------------|--------------------------------|---|--|
| 10 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: верхняя прямая подача | 2 | результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 11 | Технико-тактические действия игроков | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра | Ознакомление с новым материалом | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 12 | | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 13 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Дифференцированный зачет | 2 | |

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, стадион.

Оборудование учебного кабинета: Спортивный зал,

Спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисный стол, шарик для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные), маты).

Технические средства обучения: Свисток, секундомер, рулетка, флажки.

4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники: Лях В.И. Физическая культур: учеб. Для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общ. Ред. В.И. Ляха. – М: Просвещение, 2012г. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника тактика. Методика обучения/6-е изд., стер./ учебник – М.,2010г. раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов.-М., 2010г. Практикум по теории и методика физического воспитания и спорта: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. 2001г. Физическая культура Евсеев Ю.П. 2003г. Программное и организационное - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. «Физкультура и спорт», Москва, 2006г. Решетников, Н.В., Кислицин Ю.А. Физическая культура. Учебное пособие для студентов / Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицин - М.: ИЦ Академия. — 2006г. Вяткина, Л.И. А.И. Методические рекомендации для самостоятельной работы спортсменов. Москва. Академия. — 2006г. – Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред. А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.

Поурочные планы для занятий с девушками, юношами. Под ред. М.В. Видякина. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник для учреждений нач. средн. Професс. Образов. (А.А. Бишаева. -4-е изд., Стер-М: Издательский центр «Академия» 2012г.).

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль и 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 |
|---|---|
| уметь: подбирать комплексы физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем физической культуры, учитывая индивидуальные особенности физического развития и подготовленности, состояния здоровья знать: социальную направленность и формы организации современного олимпийского и физкультурно-массового движения цели, задачи, основы содержания и формы организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений меры профилактики вредных привычек средствами физической культуры. | Зачеты, Сдача контрольных нормативов (входящий контроль, текущий контроль, итоговый контроль) |

6. Приложения

6.1 Приложение 1 - содержание дифференцированного зачета юноши по предмету «Физическая культура». (Юноши).

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 3. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 4. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с) | 8,4 | 9,4 | 9,7 |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

6.2 Приложение 2 - содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Девушки).

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 3. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 4. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с) | 8,4 | 9,4 | 9,7 |
| 5. Бросок набивного мяча из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

6.3 Приложения 3 - Оценка уровня физической подготовленности юноши, девушки.

| № п/п | Физические Способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------|---------------------------|--|-----------------|----------------|-----------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
| | | | 17 | и выше 4,3 | 5,0—4,7 | и ниже 5,2 | и выше 4,8 | 5,9—5,3 | и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3*10 м, с | 16 | 7,3 | 7,9—7,5 | 8,2 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |
| | | | 17 | и выше 7,2 | 7,9—7,5 | и ниже 8,1 | и выше 8,4 | 9,3—8,7 | и ниже 9,6 |
| 3 | Скоростно силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 | 210 | 170—190 | 160 |
| | | | 17 | и выше 240 | 205—220 | и ниже 190 | и выше 210 | 170—190 | и ниже 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 | 1300—1400 | 1100 | 1300 | 1050—1200 | 900 |
| | | | 17 | и выше 1500 | 1300—1400 | и ниже 1100 | и выше 1300 | 1050—1200 | и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, См | 16 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| | | | 17 | и выше 15 | 9—12 | и ниже 5 | и выше 20 | 12—14 | и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 | 8—9 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
| | | | 17 | и выше 12 | 9—10 | и ниже 4 | и выше 18 | 13—15 | и ниже 6 |

