

Приложение 12  
к ООП СПО по профессии

**26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов**

Департамент образования и науки Тюменской области  
ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.08 Физическая культура**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

- ФГОС СОО;
- ФГОС СПО по профессии **26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов** утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.04.2022 N 288, (Зарегистрировано в Минюсте России 03.06.2022 N 68734);
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования.
- Примерной рабочей программы общеобразовательного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (рекомендована ФГБНУ Институт стратегии развития образования) и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 №05-592)

### **Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум»

### **Разработчик:**

1. Шастин Н.В., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.08 Физическая культура

### 1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебного предмета является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов**

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

Содержание программы общеобразовательного предмета ОУП.06 Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК9

| Код ОК, ПК   | Личностные и метапредметные результаты   | Предметные результаты   |
|--|--|---|
| ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 | <p>В части гражданского воспитания должны отражать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li><li>— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li><li>— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li><li>— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li><li>— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;</li><li>— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li><li>— готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.</li></ul> <p>В части патриотического воспитания должны отражать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;</li><li>— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;</li><li>— идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</li></ul> <p>В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— осознание духовных ценностей российского народа;</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li><li>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li><li>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li><li>6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты)</li></ol> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>— сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.</p> <p>В части эстетического воспитания должны отражать:</p> <p>— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</p> <p>— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p> <p>— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p> <p>— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.</p> <p>В части физического воспитания должны отражать:</p> <p>— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>В части трудового воспитания должны отражать:</p> <p>— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;</p> <p>— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p>— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</p> <p>В части экологического воспитания должны отражать:</p> <p>— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;</p> <p>— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p> |  |
|--|---|--|

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>— расширение опыта деятельности экологической направленности.</p> <p>В части ценностей научного познания должны отражать:</p> <p>— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;</p> <p>— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b></p> <p>Овладение универсальными познавательными действиями:</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> |  |
|--|---|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Количество часов |
|---|------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                      | <b>82</b>        |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                           | <b>82</b>        |
| Основное содержание   |                  |
| теоретическое обучение  | 4                |
| практические занятия  | 78               |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | *                |
| теоретическое обучение  | *                |
| практические занятия  | *                |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>                |                  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.08 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Умения и знания  |  |
|---|---|---------------|--|--|
| <b>Раздел 1.</b>  | <b>Теоретический раздел</b>   |               |  |  |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Современное состояние физической культуры и спорта</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>      |  |  |
|   | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации  |               |  |  |
|   | 1 Физическая культура как часть культуры общества и человека.   |               | ПР6 01,  |  |
|   | 2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  |               | ЛР 02, ЛР 13,  |  |
|   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |               |  |  |
|   | 3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека  |               | ПР6 01, ПР6 02,<br>ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11,<br>ЛР 12, ЛР 13, |  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   |               |  |  |
| Выполнить презентацию по теме «Здоровое питание».<br>Выполнить дыхательные упражнения |   |               |  |  |
| <b>Раздел № 2</b>   | <b>Практический раздел</b>  |               |  |  |
| <b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b>   | <b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>  | <b>10</b>     |  |  |
|   | Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)<br>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной<br>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики<br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой |               |  |  |
|   | 4 Техника бега, кроссового бега   |               | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,       |  |
|   | 5 Техника бега на короткие дистанции  |               |  |  |
|   | 6 Техника бега на средние дистанции   |               |  |  |
|   | 7 Техника бега на длинные дистанции   |               |  |  |
|   | 8 Техника высокого и низкого старта   |               |  |  |
|   | 9 Техника стартового разгона  |               |  |  |
|   | 10 Техника финиширования  |               |  |  |
|   | 11 Техника бега 100 м   |               |  |  |
|   | 12 Техника эстафетного бега 4 *100 м  |               |  |  |
|   | 13 Техника эстафетного бега 4*400 м   |               |  |  |

|  |   |  |          |                                      |  |
|--|---|--|----------|--------------------------------------|--|
|  | 14  | Техника бега по прямой с различной скоростью   |          |                                      |  |
|  | 15  | Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)   |          |                                      |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   |  |          |                                      |  |
|  | Выполнить закрепление беговых действий.<br>Занятия в спортивных секциях.<br>Упражнения на развитие двигательных способностей.<br>Изучение правил судейства по легкой атлетике.<br>Выполнить упражнения на выносливость.<br>Выполнить упражнения на скакалке.  |  |          |                                      |  |
| <b>Тема 2.2<br/>Основная<br/>гимнастика</b>  | <b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>  |  | <b>6</b> |                                      |  |
|  | Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой<br>Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания<br>Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п).<br>Общеразвивающие упражнения в парах<br>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле |  |          |                                      |  |
|  | 16  | Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»   |          | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, |  |
|  | 17  | Расчеты по порядку, на первый и второй и др  |          |                                      |  |
|  | 18  | Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»  |          |                                      |  |
|  | 19  | Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.   |          |                                      |  |
|  | 20  | Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»                 |          |                                      |  |
|  | 21  | Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»   |          |                                      |  |
|  | 22  | Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.   |          |                                      |  |
|  | 23  | Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания  |          |                                      |  |
|  |   | <b>Самостоятельная работа</b>  |          |                                      |  |
|  |   | Занятия в спортивных секциях.<br>Упражнения на развитие двигательных способностей.<br>Выполнить упражнения на скакалке.<br>Выполнить упражнения на дыхание |          |                                      |  |
|  | <b>Тема 2.3<br/>Атлетическая<br/>гимнастика</b>   | <b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>   |          | <b>10</b>                            |  |
| Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп<br>Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела<br>Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием |   |  |          |                                      |  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах   |   |   |
| 24   | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп  |   | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,                            |
| 25   | Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела  |   |   |
| 26   | Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса  |   |   |
| 27   | Комплексы упражнений для мышц спины.  |   |   |
| 28   | Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.   |   |   |
| 29   | Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами)  |   |   |
| 30   | Комплекс упражнений на силовых тренажерах   |   |   |
| 31   | Комплекс упражнений мышц пресса   |   |   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |   |   |   |
| 32   | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.   |   | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,                            |
| 33   | Освоение упражнений профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа</b>  |   |   |   |
| Занятия в спортивных секциях.<br>Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке.<br>Выполнить упражнения на дыхание.<br>Выполнить упражнения на развитие мышц рук. |   |   |   |
| <b>Тема 2.4<br/>Баскетбол</b>  | <b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>  | <b>14</b>   |   |
|  | Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча<br>Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.<br>Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола<br>Техника безопасности на занятиях баскетболом |   |   |
|  | 35  | Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты                  | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,<br>ЛР 11, |
|  | 36  | Игра по упрощенным правилам   |   |
|  | 37  | Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой                        |   |
|  | 38  | Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола |   |
|  | 39  | Игра по упрощенным правилам   |   |
|  | 40  | Правила игры  |   |
|  | 41  | Игра по упрощенным правилам   |   |
|  | 42  | Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо    |   |
|  | 43  | Игра по правилам  |   |
|  | 44  | Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении                         |   |

|                        |   |  |           |   |
|------------------------|---|--|-----------|---|
|                        | 45  | Игра по правилам   |           |   |
|                        | 46  | Техника выполнения в движении, от груди, от плеча                              |           |   |
|                        | 47  | Игра по правилам   |           |   |
|                        | 48  | Тактика нападения  |           |   |
|                        | 49  | Игра по правилам   |           |   |
|                        | 50  | Тактика защиты   |           |   |
|                        | 51  | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола                              |           |   |
|                        | 52  | Игра по правилам   |           |   |
|                        | <b>Самостоятельная работа</b>   |  |           |   |
|                        | Занятия в спортивных секциях.<br>Изучить самостоятельное судейство.<br>Изучение правил игры в баскетбол для судейства. Упражнения на развитие двигательных способностей.<br>Выполнить упражнения на скакалке.<br>Выполнить упражнения на дыхание.<br>Выполнить упражнения на развитие мышц рук.<br>Выполнить ОФП.<br>Выполнить упражнения на координацию.   |  |           |   |
| <b>Раздел № 3</b>      | <b>Практический раздел</b>  |  |           |   |
| <b>Тема 3.1 Футбол</b> | <b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>  |  | <b>10</b> |   |
|                        | Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря<br>Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения<br>Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам<br>Техника безопасности на занятиях футболом |  |           |   |
|                        | 53  | Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги          |           | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,<br>ЛР 11, |
|                        | 54  | Техника выполнения отбора мяча, обманные движения                              |           |   |
|                        | 55  | Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью                                |           |   |
|                        | 56  | Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке                           |           |   |
|                        | 57  | Игра по правилам   |           |   |
|                        | 58  | Техника выполнения игры вратаря  |           |   |
|                        | 59  | Игра по правилам   |           |   |
|                        | 60  | Тактика защиты   |           |   |
|                        | 61  | Игра по правилам   |           |   |
|                        | 62  | Тактика нападения  |           |   |
|                        | 63  | Игра по правилам   |           |   |
|                        | 64  | Техника безопасности на занятиях футболом                                      |           |   |
|                        | 65  | Игра по правилам   |           |   |
|                        | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |  |           |   |
|                        | 66  | Развитие физических способностей средствами футбола с учётом специфики будущей |           | ПР6 01, ПР6 04,   |

|   |  |   |                                 |   |
|---|--|---|---------------------------------|---|
|   |  | профессиональной деятельности   |                                 | ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,<br>ЛР11, |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  |   |                                 |   |
|   | Занятия в спортивных секциях.<br>Изучить самостоятельное судейство.<br>Изучение правил игры в футбол для судейства.<br>Выполнить упражнения на развитие двигательных способностей.<br>Выполнить ОФП.<br>Выполнить упражнения на дыхание.<br>Выполнить упражнения на развитие мышц рук. |   |                                 |   |
| <b>Тема 3.2</b><br><b>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>   | <b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>   |   | <b>10</b>                       |   |
|   | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО<br>Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.<br>Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений   |   |                                 |   |
|   | 67   | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО                              |                                 | ПР6 01,<br>ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,                           |
|   | 68   | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.               |                                 |   |
|   | 69   | Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений |                                 |   |
|   | 70   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений                  |                                 |   |
|   | 71   | Подготовка к выполнению тестовых упражнений                                       |                                 |   |
|   | 72   | Комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений              |                                 |   |
|   | 73   | Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений                        |                                 |   |
|   | 74   | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО                              |                                 |   |
|   | 75   | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.               |                                 |   |
|   | 76   | Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений |                                 |   |
|   | 77   | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО                              |                                 |   |
|   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |   |                                 |   |
| 78  | Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   |   | ПР6 01,<br>ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, |   |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |  |   |                                 |   |
| Занятия в спортивных секциях.<br>Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание.<br>Выполнить ОФП.<br>Выполнить упражнения на развитие мышц рук.<br>Выполнить упражнения на координацию. |  |   |                                 |   |
| <b>Тема 3.3</b><br>Профессионально-прикладная   | <b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>   |   | <b>6</b>                        |   |
|   | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»<br>Задачи профессионально-прикладной физической подготовки  |   |                                 |   |

|                          |   |  |  |  |
|--------------------------|---|--|--|--|
| физическая подготовка    | Средства профессионально-прикладной физической подготовки   |  |  |  |
|                          | 79  | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания  | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, |  |
|                          | 80  | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств   |  |  |
|                          | 81  | Виды физкультурно-спортивной деятельности, упражнения  |  |  |
|                          | 82  | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств   |  |  |
|                          | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |  |  |  |
|                          | 83  | Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                  | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, |  |
|                          | 84  | Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. |  |  |
|                          | 85  | Упражнения связанные на профилактику заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  |  |  |
|                          | 86  | Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                       |  |  |
|                          | <b>Самостоятельная работа</b>   |  |  |  |
|                          | Занятия в спортивных секциях.<br>Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание.<br>Выполнить упражнения на координацию.   |  |  |  |
| <b>Тема 3.4 Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>  |  | <b>10</b>  |  |
|                          | Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении<br>Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения<br>Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола<br>Техника безопасности на занятиях волейболом |  |  |  |
|                          | 87  | Техника выполнения стойки игрока, перемещения  | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,        |  |
|                          | 88  | Техника выполнения передача мяча   |  |  |
|                          | 89  | Техника выполнения подача мяча   |  |  |
|                          | 90  | Техника выполнения нападающий удар   |  |  |
|                          | 91  | Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками  |  |  |
|                          | 92  | Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим нападением  |  |  |
|                          | 93  | Техника выполнения приема мяча одной рукой в падении   |  |  |
|                          | 94  | Тактика защиты   |  |  |
|                          | 95  | Игра по упрощенным правилам  |  |  |
|                          | 96  | Тактика нападения  |  |  |
|                          | 97  | Игра по правилам   |  |  |
|                          | 98  | Правила игры.  |  |  |
| 99                       | Игра по упрощенным правилам   |  |  |  |

|   |   |  |           |   |
|---|---|--|-----------|---|
|   | 100   | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола   |           |   |
|   | 101   | Техника безопасности на занятиях волейболом  |           |   |
|   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |  |           |   |
|   | 102   | Развитие физических способностей средствами волейбола с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |           | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,<br>ЛР 11, |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   |  |           |   |
|   | Занятия в спортивных секциях.<br>Изучить самостоятельное судейство.<br>Изучение правил игры в волейбол для судейства.<br>Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание.<br>Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание.<br>Выполнить упражнения на координацию. |  |           |   |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |   |  | <b>2</b>  |   |
| <b>Всего</b>  |   |  | <b>82</b> |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ОУП.08 Физическая культура

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**  
Реализация программы предмета требует наличия **спортивного зала**.

#### **Оборудование спортивного зала:**

Рабочее место преподавателя:

Столы;

Персональный компьютер;

Шкафы для хранения учебно-планирующей документации;

Шкаф для хранения наград (за спортивные достижения).

Площадка волейбольная;

Площадка баскетбольная;

щиты баскетбольные;

ворота футбольные;

Сетки волейбольные;

Гимнастические скамейки;

Раздевалка.

Огнетушители. Аптечка.

Спортивный инвентарь для проведения гимнастики:

Маты гимнастические;

Гимнастический конь;

Гимнастический козёл;

Брусья гимнастические;

Канат;

Перекладина;

Мостик подкидной;

Гимнастическая стенка.

Лёгкая атлетика:

Гранаты, ядро;

Стойки для прыжков в высоту;

Секундомеры.

Спортивные игры:

Теннисные столы;

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Мячи футбольные;

Мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом:

Лыжи, лыжный инвентарь: палки, ботинки, крепления, лыжная мазь).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2019 – 176 с.
3. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 400 с.
5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 272с.

##### Дополнительные источники:

- 1 Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.
1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.

##### Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
- 4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com);
- 5.Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\\_8537\\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
- 7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;

10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ОУП.07Физическая культура

| Содержание обучения   | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов<br>(на уровне учебных действий)   |
|---|--|
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>  |  |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО   | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)  |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены  |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки  | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля   |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности   |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования   |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>   |  |
| <i>Учебно-методические занятия</i>  | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.<br>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.<br>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.<br>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов |

|  |   |
|--|---|
|  | здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.<br>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности   |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i>              |   |
| 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка      | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.<br>толкание ядра; сдача контрольных нормативов  |
| 2. Лыжная подготовка                             | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.<br>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.<br>Сдача на оценку техники лыжных ходов.<br>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидирования, обгона, финиширования и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях  |
| 3. Гимнастика                                    | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.   |
| 4. Спортивные игры                               | Освоение основных игровых элементов.<br>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.<br>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.<br>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.<br>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.<br>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа             | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.<br>Соблюдение техники безопасности  |

**Текущий контроль** осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

**Контрольная работа** предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет

ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

**Зачёт.** Зачет проводится ежегодно в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**Итоговая аттестация.** Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура

### Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

| № п/п | Наименование упражнений                | Девушки         |       |       |       |       | Юноши |       |       |       |       |
|-------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       |  | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|       |  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1     | Бег 30 м (сек)                         | 5.0             | 5.2   | 5.4   | 5.6   | 5.8   | 4.5   | 4.7   | 4.9   | 5.1   | 5.3   |
| 2     | Бег 60 м (сек)                         | 10.0            | 10.2  | 10.4  | 10.6  | 10.8  | 8.4   | 8.6   | 8.8   | 9.0   | 9.2   |
| 3     | Бег 100 м (сек)                        | 15.7            | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.9  | 13.2  | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 4     | Бег 500 м(мин., сек.)                  | 1,50            | 2,00  | 2,10  | 2,20  | 2,30  |       |       |       |       |       |
| 5     | Бег 1000 м (мин.сек)                   |                 |       |       |       |       | 4.02  | 4.16  | 4.31  | 4.47  | 5.02  |
| 6     | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)   | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7     | Челночный бег 10×10 м (мин.сек)        | 29.0            | 30.0  | 31.0  | 32.0  | 33.0  | 25.0  | 27.0  | 28.5  | 30.0  | 31.5  |
| 8     | Прыжок в длину с места (см)            | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   | 250   | 240   | 230   | 220   | 210   |
| 9     | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз) | 120             | 110   | 100   |       |       | 110   | 100   | 90    |       |       |

|    |   |        |         |    |    |    |     |       |         |    |    |
|----|---|--------|---------|----|----|----|-----|-------|---------|----|----|
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)      | 12     | 10      | 8  | 6  | 4  | 15  | 12    | 9       | 7  | 5  |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)   | 60     | 50      | 40 | 30 | 20 |     |       |         |    |    |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз)                         |        |         |    |    |    | 8   | 5     | 3       | 2  | 1  |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)                |        |         |    |    |    | 10  | 7     | 5       | 3  | 2  |
| 14 | Наклоны туловища вперед   | 25     | 20      | 15 | 12 | 8  |     |       |         |    |    |
| 15 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12     | 10      | 8  | 6  | 4  | 40  | 35    | 30      | 25 | 20 |
| 16 | Штрафной бросок (из 5)  | 3      | 2       | 1  |    |    | 3   | 2     | 1       |    |    |
| 17 | Из положения лежа, подъем ног за голову                                 | 35     | 30      | 25 |    |    |     |       |         |    |    |
| 18 | «Планка» ,время   | 1м.30с | 1м.15с. | 1м |    |    | 2м. | 1м.45 | 1м.30с. |    |    |
| 19 | «Двойной шаг» (из 5)  | 3      | 2       | 1  |    |    | 4   | 3     | 2       |    |    |
| 20 | Приседание на одной ноге  | 15     | 10      | 5  |    |    | 15  | 10    | 5       |    |    |
| 21 | Челночный бег (с)   | 30     | 32      | 34 |    |    | 28  | 29    | 30      |    |    |
| 22 | Метание гранаты   | 20     | 16      | 14 | 12 | 8  | 34  | 30    | 26      |    |    |
| 23 | Прием и передача волейбольного мяча                                     | 15     | 10      | 5  | 4  | 3  | 15  | 10    | 5       |    |    |

