

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА - ФИЛИАЛ  
ФГБОУ ВО «СГУВТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура. Базовая подготовка  
Для специальности: 26.02.03 «Судовождение»**

**КРАСНОЯРСК  
2015**

ОДОБРЕНО  
на заседании ЦК  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015  
Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / Е.П. Нечаева

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по СПО  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Суханов  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО) 26.02.03 «Судовождение».

Организация-разработчик: КИВТ (филиал) ФГБОУ ВО «СГУВТ».

Разработчик: Синицин А.Н., преподаватель КИВТ

Рецензент: Попов И.О., руководитель физвоспитания КИВТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b>	<b>.....</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b>	<b>.....</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по всем специальностям среднего профессионального образования.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла (ОГСЭ.04).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- оказание доврачебной помощи пострадавшему.

## **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 272 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 136 часов, самостоятельной работы обучающегося 136 часов.

Все теоретические сведения предусмотренные программой сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>272</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>136</b>
в том числе:	
лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	<b>136</b>
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>136</b>
в том числе:	
1.внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы в виде анализа выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачёта</i>



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	Содержание учебного материала <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, его физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность и подготовка. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина « Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Роль и место физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями и спортом.	12	1
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 2. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 3. Выполнение комплексов упражнения для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнения по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия. 6. Проведение студентами самостоятельно составленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактике нарушений работы органов и систем организма.	12	2
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>112</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала		1

<b>Общая физическая подготовка</b>	<i>Теоретические сведения.</i> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Правила по ТБ при занятиях физическими упражнениями.		
	<i>Двигательные действия.</i> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Игры.		
	<i>Практические занятия.</i> 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, специальных беговых и прыжковых упражнений (в парах, с предметами) 2. Подвижные игры различной интенсивности.	22	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> 1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	22	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</b>	Содержание учебного материала.		2
	Техника бега на короткие дистанции, средние, длинные, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника метания снарядов (утяжелённые мячи, гранаты). Прыжки в длину: с разбега, с места.		
	<i>Практические занятия по лёгкой атлетике.</i>  1. На каждом занятии сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование:  - техники бега на короткие, средние, длинные дистанции (стартовые положения, бег по дистанции, бег по «виражу», финиширование);  - эстафетного бега (передача эстафетной палочки, тактические действия в «коридоре передачи», бег по дистанции);  - техники метания (положение «метателя», замах, разбег, метание предмета);  - прыжков в длину (с разбега: разбег, отталкивание, группировка, фаза полёта, приземление; с места: отталкивание, группировка, приземление). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости координации в процессе занятий лёгкой атлетикой.	22	3
<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> 1. Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	22	2	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	Содержание учебного материала. <i>Теоретические сведения.</i> Правила и техника безопасности при занятиях спортивными играми. Тактика, техника игровых ситуаций. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях.		1



	<p><i>Двигательные действия.</i></p> <p><b>Футбол.</b> Перемещения по полю. Ведение/передача мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: головой, ногой, грудью. Удары по воротам. Обманные движения. Отбор мяча. Тактика в защите, в нападении (групповые, командные действия). Взаимодействие игроков. Игры по упрощённым правилам. Учебные игры (на счёт).</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Стойки игроков. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</p> <p>Передвижения: переступания, шаги, прыжки, выпады. Технические приёмы: подача, срезка, подрезка, накат, подставкой, топ-спин, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации, тактика одиночной/парной игры. Двусторонняя игра.</p>		2
	<p><i>Практические занятия.</i></p> <p>1. Сообщение на каждом занятии теоретических сведений: техника безопасности при занятиях спортивными играми, оказание доврачебной помощи при ушибах и растяжениях;</p> <p>тем предусмотренных данной программой.</p> <p>2. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости координации в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>3. Самостоятельная разработка и проведение студентом фрагмента занятия по изученным спортивным играм.</p>	24	3
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <p>1. Совершенствование технико- тактических действий спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	24	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала.		
	<i>Теоретические сведения.</i> Правила поведения и техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах.		1
	<p>1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики для развития различных групп мышц.</p> <p>2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>3. Методы регулирования нагрузки при занятиях атлетическими упражнениями.</p> <p>4. Упражнения на тренажёрах для развития основных групп мышц.</p> <p>5. Упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири.</p> <p>6. Упражнения с собственным весом: приседания, подтягивания, отжимание.</p> <p>7. Круговая тренировка.</p> <p>8. Специальные упражнения для развития гибкости и координации.</p> <p>9. Сочетание специальных и подводящих упражнений.</p>		3

	<p><i>Практические занятия.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</li> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование</li> </ol> <p>а) техники упражнений на тренажёрах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для мышцы верхнего плечевого пояса;</li> <li>- для мышц торса (пресса, спины);</li> <li>- для мышц нижних конечностей.</li> </ul> <p>б) техники упражнений с отягощениями (гири, штанги, гантели):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хват (положение кистей рук);</li> <li>- способов выполнения атлетических упражнений (жим, рывок, толчок).</li> </ul> <p>в) техники упражнений с собственным весом (приседание, отжимание, подтягивание).</p> <p>г) специальных комплексов упражнений на развитие гибкости и координации.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Круговая тренировка.</li> <li>4. Воспитание двигательных качеств и способностей (силовых, скоростно-силовых, гибкости, координации, силовой выносливости) через выполнение комплексов атлетической гимнастики.</li> <li>5. Каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике.</li> </ol>	22	2, 3
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	22	
<p><b>Тема 2.5</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Содержание учебного материала.</p>		1
	<p><i>Теоретические сведения:</i> техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; функциональные изменения в работе организма при занятиях лыжами; оказание доврачебной помощи при обморожении.</p>		
	<p><i>Двигательные действия.</i> Способы передвижения: одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический, попеременный ход. Передвижения по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прохождение дистанции до 10км.</p>		2

	<p><i>Практические занятия.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение теоретических сведений при занятиях лыжной подготовкой и тем, предусмотренных данной программой.</li> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники: <ul style="list-style-type: none"> <li>- различных способов передвижения на лыжах (одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический/переменный ход)</li> <li>- выполнения поворотов/торможения;</li> <li>- прохождения спусков/подъёмов;</li> <li>- передвижения по пересечённой местности;</li> <li>- прохождения дистанции до 10км (на развитие выносливости).</li> </ul> </li> <li>3. Воспитание двигательных качеств и способностей (выносливости, координации, скоростно-силовых, гибкости) в процессе занятий лыжами.</li> <li>4. Каждым студентом проводится самостоятельная разработка фрагмента занятия по лыжной подготовке.</li> </ol>	22	2, 3
	<p><i>Самостоятельная работа обучающегося.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание на лыжах в свободное время.</li> </ol>	28	
<p><b>Раздел 3. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)</b></p>		<b>12</b>	
<p><b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p><i>Теоретические сведения.</i> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально – экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p><i>Двигательные действия.</i> Техника опорных прыжков. Передвижения в виси на руках («рукохода»). Туристическая ходьба. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание (с/без отягощениями). Преодоление полосы препятствий. Комплексы профессионально – прикладных упражнений.</p>		1

	<p><i>Практические занятия.</i></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбы по гимнастическому бревну;</li> <li>- туристической ходьбы;</li> <li>- опорных прыжков, многоскоков;</li> <li>- передвижения в вися на руках;</li> <li>- прыжков через препятствия, спрыгивание/запрыгивание</li> <li>- преодоления полосы препятствий;</li> <li>- комплексы упражнений профессионально – прикладной направленности;</li> </ul> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств и способностей (выносливость, ловкость, гибкость, координации, скоростно-силовых).</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально – прикладной физической культуры в режиме дня.</p>	12	2
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.</p>	18	2
<i>Всего:</i>		232	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 4.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению:

- открытый стадион с беговыми дорожками
- открытая площадка (травяное покрытие) с элементами полосы препятствий («рукоход», турник, спортивное бревно, лестницы)
- открытая волейбольная площадка
- сектор для прыжков в длину с разбега
- тренажёрный зал
- раздевалки
- лыжная база с лыжехранилищем

### Спортивное оборудование:

**Спортивные игры:** футбольные и теннисные мячи; ворота; ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы; волейбольная сетка.

### Атлетическая гимнастика:

*оборудование для силовых упражнений:* гантели, гири, штанги, тренажёры, помосты, гимнастическая перекладина;

*оборудование для занятий атлетически - гимнастическими упражнениями:* гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

**Лёгкая атлетика:** секундомер, гранаты, яма для прыжков, эстафетные палочки, рулетка

**Лыжная подготовка:** лыжная база с лыжехранилищем, тёплые раздевалки, учебно – тренировочные лыжни, трассы спусков и подъёмов на склонах, отвечающие требованиям безопасности, лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы:**

Основные источники:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуковой.- 2-е изд., стер.- М.:КНОРУС, 2012. – 386с.- (Среднее профессиональное образование)
2. Физическое воспитание студентов: учебное пособие/Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под общ.ред. Л.С. Дворкина.-Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008.- 700с.
3. Физическая культура: учебник для студ.сред. проф.учеб.заведений / [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 176с.
4. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова; под ред. М.Я.Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 184с.
5. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учебное пособие / Ю.И.Гришина.- Ростов н/Д: Феникс,2011.- 280с.
6. Спортивные игры: учебное пособие /М.М.Бобров [и др.].- СПб.: СПбГУП, 2011.-236с.

Дополнительные источники:

Спортивные периодические издания

### Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http:// www.sport.ministm.gov.ru](http://www.sport.ministm.gov.ru).

Студенческая электронная библиотека [http:// www.studhistory.ru](http://www.studhistory.ru).

Доклады, рефераты, курсовые работы по предмету «Физическая культура» [http:// www.fizra.ru](http://www.fizra.ru).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования и выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (основные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<b>текущий контроль</b>
основы здорового образа жизни	<b>текущий контроль</b>
правила техники безопасности при самостоятельных занятиях по избранному виду спорта	<b>текущий контроль</b>
оказание доврачебной помощи пострадавшему	<b>текущий контроль</b>
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	<b>текущий контроль</b>
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<b>текущий контроль</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>текущий контроль на практических занятиях</b>
работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<b>текущий контроль на практических занятиях</b>
брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения задания	<b>текущий контроль на практических занятиях,</b>
выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	<b>текущий контроль на практических занятиях</b>
выполнять комплексы профессионально – прикладных упражнений	<b>текущий контроль на практических занятиях, тестирование</b>
выполнять упражнения на тренажёрах для развития основных групп мышц	<b>текущий контроль на практических занятиях, тестирование</b>
выполнять построения, перестроения, различные виды ходьбы, способы передвижения;	<b>текущий контроль на практических занятиях,</b>
выполнять технические и тактические действия в игровых видах спорта	<b>текущий контроль на практических занятиях, тестирование</b>

Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета.

Критериями получения дифференцированного зачета являются:

- посещение занятий;

- выполнение всех контрольных нормативов.

При наличии задолженностей для получения дифференцированного зачета необходимо выполнить все контрольные нормативы.

Обязательные контрольные тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов.

№	Вид деятельности	оценки					
		1 полугодие			2 полугодие		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ТЕСТИРОВАНИЕ (входящий и итоговый срезы)</b>							
1	бегна30м. (сек.)	3,9	4,2	4,4	3,6	3,9	4,2
2	бег на 3000м. (мин.сек)	13,20	14,0	14,25	12,25	13,20	14,0
3	прыжки в длину с места (см)	235	225	210	245	235	225
4	подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	6	13	11	9
<b>ТЕСТИРОВАНИЕ(промежуточныйсрез)</b>							
5	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30сек.)	75	70	65	Тестирование проводится в конце 1го семестра или в начале 2го.		
6	КСУ (кол-во раз за 1мин.: пресс – 30сек., отжимание – 30сек.)	65	60	55			
7	Жим штанги лёжа (кол-во раз) 50кг.	6	4	2			
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>							
1	бегна 60м. (сек.)						
2	бегна 100м. (сек.)	13,7	14,5	15,0	13,3	13,7	14,5
3	метаниегранаты (м)	42,5	38	33			
4	прыжки в длину с разбега (см)	420	380	360	460	420	380
5	бег на лыжах, 5км. (мин.)				23,3	25,3	27,0
6	правила игр, судейство (баллы из 10)				8	7	5
8	комплекс упражнений атлетической гимнастики (кол-во баллов из 10)	до7	до6	до4,5			
9	Полоса препятствий (кол-во баллов из 10)				до7,0	до6,5	до5,5



