

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

22.02.02. Металлургия цветных металлов

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

1 курс

2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 16.04.2008г.

по специальностям

23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

22.02.02 Металлургия цветных металлов

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

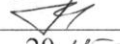
08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Разработчики:

Витковская Наталья Сергеевна преподаватель физ.воспитания

Сайдычаков Евгений Александрович преподаватель физ.воспитания

Рассмотрена на заседании
Предметно-цикловой комиссии
информационных технологий
и физической культуры

Голоушкина И.В. 
« 04 » 09 20 15 г

Утверждена:

Заместитель директора по УР

Золотых В.А. 

« 04 » 09 20 15 г

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в ГАПОУ РХ СПТ по специальностям среднего профессионального **образования**

23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

22.02.02 Металлургия цветных металлов

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный цикл

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

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает обладание общими **компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль. Оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- **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.

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

1курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего): 1. Составление комплекса упражнений. 2. Написание рефератов, докладов на заданные темы. 3. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров с целью подготовки к олимпиаде. 4. Подготовка к участию в научно-практических конференциях. 5. Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем для учащихся подготовительной и специальных медицинских групп. 6. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	<i>58</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6		
Тема 1 Лёгкая атлетика	Содержание	14					
	в том числе практические работы	14					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 1000 м.	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	1/1				
	1.2	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км.	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	1/2				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на быстроту	1/3				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км. Игра «Русская лапта»	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на выносливость	1/4				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	1/5				
	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	1/6				

	1.7	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	1/7				
Тема 2 Волейбол	Содержание		26				
	в том числе практических работ		26				
	2.1	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки). Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	1/8				
	2.2	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	1/9				
	2.3	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	1/10				
	2.4	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Участие в соревнованиях по волейболу	1/11				
	2.5	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	1/12				
	2.6	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	1/13				
	2.7	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	1/14				
2.8	Техника нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка		

	СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	1/15				
	2.9	Техника нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	1/16				
	2.10	Двухсторонняя игра в волейбол	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	1/17				
	2.11	Двухсторонняя игра в волейбол	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	1/18				
	2.12	Двухсторонняя игра в волейбол	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	1/19				
	2.13	Двухсторонняя игра в волейбол	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Первая помощь при травмах и обморожениях	1/20				
Тема 3 Футбол	Содержание		8				
	В том числе практические работы		8				
	3.1	Техника игры с мячом Передача мяча	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи	
	СР	Катание на коньках	<u>1/21</u>				
	3.2	Двусторонняя игра в футбол	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольный мяч	
	СР	Катание на коньках	<u>1/22</u>				
	3.3	Двусторонняя игра в футбол	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольный мяч	
	СР	Ходьба на лыжах	<u>1/23</u>				

	3.4	Остановка мяча Вбрасывание мяча	<u>2/48</u>	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв	Футбольный мяч	
	СР	Ходьба на лыжах	<u>1/24</u>				
Тема 4 Баскетбол	Содержание		26				
	В том числе практические работы		26				
	3.1	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Доклад: предотвращение травматизма при занятиях спорт. играми	1/25				
	3.2	Техника приема и передачи мяча на месте. Учебная игра	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Реферат: развитие быстроты и координации	1/26				
	3.3	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	1/27				
	3.4	Повороты с мячом без сопротивления. Ближний бросок. Учебная игра	2/56	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	1/28				
	3.5	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2/58	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Общефизическая подготовка	1/29				
	3.6	Ведение и передача мяча в движении. Средний бросок. Учебная игра	2/60	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Реферат: правила игры в баскетбол	1/30				

	3.7	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2/62	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Реферат: правила игры в баскетбол	1/31				
	3.8	Штрафной бросок. Личная защита	2/64	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/32				
	3.9	Броски (средний бросок). Личная защита.	2/66	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/33				
	3.10	Бросок мяча в движении. Зонная защита.	2/68	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/34				
	3.11	Бросок мяча в движении. Зонная защита.	2/70	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	1/35				
	3.12	Двусторонняя игра в баскетбол	2/72	Практический	Спортивные игры.	Мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	1/36				
	3.13	Двусторонняя игра в баскетбол	2/74	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Участие в соревнованиях по баскетболу	1/37				
Тема 5 Футбол	Содержание		22				
	В том числе практические работы		22				
	4.1	Передача мяча. Остановка мяча	2/76	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Посещение тренажерного зала	1/38				
	4.2	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/78	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Мячи, свисток, просмотр фильма	

СР	Посещение тренажерного зала	1/39				
4.3	Двусторонняя игра в футбол	2/80	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	1/40				
4.4	Передача мяча. Остановка мяча	2/82	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	1/41				
4.5	Отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра	2/84	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
СР	Доклад: усталость и утомление и применение средств после занятия Ф.К	1/42				
4.6	Передача мяча. Остановка мяча	2/86	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
СР	Посещение тренажерного зала	1/43				
4.7	Двусторонняя игра в футбол	2/88	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
СР	Реферат: виды закаливания организма	1/44				
4.8	Удары по воротам. Отбор, вбрасывание мяча	2/90	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
СР	Участие в соревнованиях по футболу	1/45				
4.9	Двусторонняя игра в футбол	2/92	Практический	Футбол в школе. С.Н.Андреев	Футбольные мячи, свисток	
СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/46				
5.0	Двусторонняя игра в футбол	2/94	Практический	Футбол в школе. С.Н.Андреев	Футбольные мячи, свисток	
СР	Выполнение нормативов ГТО: бег на быстроту	1/47				

Тема 6 Легкая атлетика	5.1	Двусторонняя игра в футбол	2/96	Практический	Футбол в школе. С.Н.Андреев	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Выполнение нормативов ГТО: бег на выносливость	1/48				
	Содержание		21				
	В том числе практические работы		21				
	1.1	Высокий и низкий старт до 30 метров. Бег 1000м.	2/98	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток,	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/49				
	1.2	Высокий и низкий старт до 30 метров. Бег 1000м.	2/100	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток,	
	СР	Прыжки в длину с места	1/50				
	1.3	Бег с ускорением до 60 м. Игра «Русская лапта»	2/102	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, мяч, бита	
	СР	Метание мяча на дальность	1/51				
	1.4	Бег в равномерном и переменном темпе. Метание гранаты.	2/104	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, граната	
	СР	Посещение тренажерного зала	1/52				
	1.5	Бег в равномерном и переменном темпе. Метание гранаты.	2/106	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, граната	
	СР	Посещение тренажерного зала	1/53				
	1.6	Стартовое ускорение. Эстафетный бег 4x100	2/108	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, мяч, эст.палочка	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	1/54				
	1.7	Бег 2000м. Игра «Русская лапта»	2/110	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, мяч	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	1/55				
	1.3	Бег 1500м. в равномерном темпе. Игра «Русская лапта»	2/112	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, мяч, бита	

	СР	Выполнение нормативов ГТО: бег на выносливость	1/56				
	1.4	Бег 1500м. на результат. Игра «Русская лапта»	2/114	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток, мяч, бита	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/57				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка	2/116	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	1/58				
	1.6	Преодоление полосы препятствия.	1/117	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан	Секундомер, свисток	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: спортивный инвентарь (мячи, скакалки, сетки волейбольные, ворота футбольные).

Технические средства обучения: компьютер, тренажёры, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей

Андреев С.Н. Футбол в школе - 2006

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Ковалёв В.Д. Спортивные игры - 2006

Ломан В. Бег, прыжки, метания - 2006

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы.

1.<http://www.it-med.ru/libraru/>

2.<http://ru.wikipedia.org>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	1 курс	
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165
		4	220	145
		3	210	140
Выносливость	Бег 500 метров Бег 1000 метров	5	3.30	2.00
		4	3.40	2.05
		3	4.00	2.15
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28
		4	40	23
		3	31	18
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30
		4	14,00	12,00
		3	15,00	13,00
Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) девушки	5	15	
		4	13	
		3	11	
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	5		13
		4		11
		3		8

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
<ul style="list-style-type: none"> ● выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ● выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Выполнение комплекса гимнастики</p> <p>Опрос Опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачёт</p> <p>Устный опрос</p> <p>Соревнования Тестирование, зачёт</p>