

Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ростовской области
«Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»


Утверждаю
Директор ГБПОУ РО "ТТСИиТ"
Михалева Н.Н.
2022 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУБП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

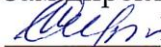
по специальности

**08.02.07 - Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,
кондиционирование воздуха и вентиляции**

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
на заседании методической комиссии
гуманитарного цикла
Председатель МК  Лавриненко Л.Н.
протокол № 1 от «31» 08 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

 И.Б. Сырчина

" 31 " 08 2022 года

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «ТТСИиТ»

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУБП.08 Физическая культура разработана на основе:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного среднего общего образования», (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 февраля 2015г. Регистрационный №35953);

- ФГОС СПО по специальности 08.02.07 - Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирование воздуха и вентиляции, утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 мая 2014 года № 376;

- Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» (автор Бешаева А.А.) ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015 и предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы по подготовке специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

Разработчик:

Шарган Н.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ
РО «ТТСИиТ»


(подпись)

Рецензия

на рабочую программу
дисциплины «Физическая культура»

специальность:

08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

составитель: Шарган Наталья Викторовна, руководитель физического воспитания
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области
«Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

Рецензент:

Лавриненко Людмила Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории,
председатель методической комиссии ГБПОУ РО «ТТСИиТ»;

Киселев Виталий Афанасьевич, преподаватель высшей квалификационной категории,
руководитель физического воспитания ПИ (филиал ДГТУ).

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федерального образовательного стандарта и получаемой профессии среднего профессионального образования и примерной программы дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Рабочая программа имеет четкую структуру и включает все необходимые элементы:

- Паспорт рабочей программы;
- Структуру и содержание учебной дисциплины;
- Контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Тематическое планирование дает возможность учитывать технический профиль профессионального образования, а именно: скоростно-силовая подготовка, спортивные игры, гимнастика, силовая подготовка.

Рабочая программа составлена логично, разделы выделены дидактически целесообразно, раскрывают методику работы над содержанием изучаемого материала. В программе грамотно выстроен контроль результатов освоения дисциплины, что характеризует компетентность преподавателя. В программе присутствует элемент индивидуализации относительно каждого обучающегося. В рабочей программе выдержаны все требования современного образовательного процесса.

Считаю возможным использовать представленную рабочую программу для обучения по указанной профессии.

Рецензент _____ /Л.Н. Лавриненко/
подпись дата

Рецензент _____ /В.А. Киселев /
подпись дата

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	28
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
Приложения 1	32

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01-ОК11

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология;

	современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06	описывать значимость своей <i>профессии (специальности)</i> ; применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по <i>профессии (специальности)</i> ; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по <i>профессии (специальности)</i>	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i>	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i> ; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ОК 11	выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи	основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила

	открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования	разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
<i>ЛР 1</i>	Осознавать себя гражданином страны	Права человека и гражданина
<i>ЛР 2</i>	Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрирующую приверженность принципам честности, порядочности, открытости на условиях добровольчества	Принципы честности, порядочности, открытости
<i>ЛР 3</i>	Соблюдать нормы правопорядка, согласно идеалам гражданского общества, обеспечение безопасности, прав и свобод граждан России	Нормы правопорядка, прав и свобод граждан России; взаимного уважения
<i>ЛР 4</i>	Уважать людей труда, осознавать ценность собственного труда	Знание ценности собственного и чужого труда
<i>ЛР 5</i>	Бережно относиться к традициям многонационального народа РФ, родного народа	Знание традиций своего народа и основ родной культуры
<i>ЛР 6</i>	Проявлять уважение к людям старшего поколения	Поддерживать волонтерские движения
<i>ЛР 7</i>	Осознавать приоритетную ценность личности человека ;уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех сферах и видах деятельности	Основы этики
<i>ЛР 8</i>	Проявлять и демонстрировать уважение к представителям этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.	Приумножать и транслировать культурные традиции и ценности многонационального российского государства
<i>ЛР 9</i>	Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных ситуациях
<i>ЛР 10</i>	Заботиться о защите окружающей среды	Рациональное использование природных ресурсов
<i>ЛР 11</i>	Проявлять уважение к эстетическим ценностям	Обладать основами эстетической культурой
<i>ЛР 12</i>	Принимать семейные ценности, родительскую ответственность	Обладать знаниями родительской ответственности по воспитанию детей и их финансированию.

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

метапредметных:

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной 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 дисциплины обучающийся должен:

уметь:

1. использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
3. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

знать:

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

1.3 Общая характеристика учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преамбуле с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья студентов.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Физкультурно-оздоровительная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Линия спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной подготовкой, совпадает с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Линия введения в профессиональную деятельность специалиста, ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: **теоретическая часть и практическая часть.**

Теоретическая часть направлена на формирование у студентов мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На практических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУБП.08 Физическая культура предполагает комплексный уровневый подход к оценке результатов обучения, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов освоения дисциплины: личностных, метапредметных и предметных

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов
Теоретическая часть	
1. Введение. 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. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. 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.
3. 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. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
4. Психофизиологические основы учебного и производственного	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и

<p>труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>физической подготовленности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладения методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p>
<p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>
<p>Практическая часть</p>	
<p>1. Легкая атлетика.</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег на 100 м, равномерный бег на дистанцию 500м, 2000 м (девушки) и бег на 1000м, 3000 м (юноши). Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Сдача норм ГТО (бег 100м; 3000м (юноши), 2000м (девушки) прыжок в длину с места)</p>
<p>2. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативные качества.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевые качества, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники строевых упражнений; общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами,</p>

	<p>упражнений с мячом,; выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний висы и упоры.</p> <p>Сдать нормы ГТО (сгибание, разгибание туловища за 1 минуту; наклон вперед; подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки)).</p>
4.Виды спорта по выбору- атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Атлетическая гимнастика – система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, гири, штанги, преодоление сопротивления амортизаторов, различных тренажеров), направленная на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения. Занятия проводятся по принципу круговой тренировки. На занятиях выполняются упражнения для развития мышц груди, мышц плечевого пояса, мышц живота, мышц бедра и голени.</p> <p>Техника безопасности во время занятий атлетической гимнастикой в теоретической части урока.</p>
5.Профессионально-прикладная физическая подготовка (в ходе каждого занятия)	<p>Профессионально - прикладная физическая подготовка решает специальные задачи, связанные с подготовкой обучающихся к конкретным видам трудовой деятельности. Задачами ППФП являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков - совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения профессии «Почтовая связь» - профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках итогового контроля студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования, (ППССЗ)

1.4 Место учебной дисциплины в учебном плане.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ГБПОУ РО «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУБП.08

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	114
Промежуточная аттестация	1 семестр – зачет; 2 семестр – дифференцированный зачет

2.2 Содержание общеобразовательной учебной дисциплины.

Теоретические занятия

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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

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

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

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

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

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

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

Практические занятия

Учебно-методическая

1. Проведение занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности в соответствии со специальностью.

2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом профессиональной направленности обучающихся.

4. Самооценка и анализ сдачи обязательных тестов физической подготовленности учащихся (анализ по результатам личной карты обучающегося).

5. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении практических занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

1. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег на 100 м, равномерный бег на дистанции 500м 2000 м (девушки), и бег на 1000 м. и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши).

2. Спортивные игры.

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Виды перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, техника защитных действий (прием мяча блокирование). Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол Виды перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Настольный теннис

Приобретаемые умения и навыки: Техника и способы подачи, приемы игры в защите и в нападении, перемещение, способы нападения слева и справа, изучение техники игры топ - спинов, взаимодействие игроков при игре в парах. Правила игры и техника безопасности во время занятий настольным теннисом (в теоретической части занятий).

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).

4. Виды спорта по выбору

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, гири, штанги, преодоление сопротивления амортизаторов, различных тренажеров), направленная на укрепление здоровья,

развитие силы и формирование красивого телосложения. Занятия проводятся по принципу круговой тренировки. На занятиях выполняются упражнения для развития мышц груди, мышц плечевого пояса, мышц живота, мышц бедра и голени.

Техника безопасности во время занятий атлетической гимнастикой в теоретической части урока.

2.2 Содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУБП.08

Физическая культура

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: по специальностям СПО – 175 час. Из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, – 117 час. внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 68 час.

2.4 Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов
Раздел 1	Теоретическая часть	3		
Тема 1.1 Введение в дисциплину	Содержание учебного материала: Значение физической культуры для обучающихся СПО. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. А* Формы организации учебного дня	3	1	ОК 01- 04, ЛР 1-3, ЛР 6 .
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
	Гигиенические основы физических упражнений. Правила поведения обучающихся в тренажерном классе			
Раздел 2	Скоростно-силовая подготовка	12		
Тема 2.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Беговые упражнения А*	12	2-3	ОК 05, ОК 07, ОК 09, ЛР 5, ЛР 9, ЛР 11
	Бег 30,60,100 м. А*			
	Эстафетный бег. ППФП.А*			
	Кроссовая подготовка, воспитание выносливости, бег 1000м,2000м, 3000м. А*			
	Метание гранаты 500г, 700г			
	Прыжки в длину с места, с разбега			
	Челночный бег 3по10м, 8по 24мППФП			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 3	Спортивные игры	24		
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала: Техника безопасности во время игры	1	2-3	ОК 02, ОК05, ЛР 7, ЛР10
Тема 3.2 Техника владения мячом. Ловля и ведения мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала: Обучение техники ведения мяча А* Сдача контрольных нормативов.	6	2-3	
	Обучение техники ловли мяча одной рукой. ППФП А*			
	Обучение техники ловли мяча двумя руками. А*			
Тема 3.3	Содержание учебного материала:	8	2-3	ОК 03, ОК

Техника владения мячом. Передача мяча в баскетболе.	Обучение техники передачи одной, двумя руками сверху .ППФП.А*			06, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 7
	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди.А*			
	Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча.А*			
	Обучение техники передачи одной, двумя руками снизу.А*			
	Сдача контрольных нормативов.			
Тема 3.4 Техника владения мячом. Броски мяча в кольцо.	Содержание учебного материала:	9	2-3	ОК 01, ОК 08, ОК 11, ЛР 4, ЛР 10, ЛР 6
	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. ППФПА*			
	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху.А*			
	Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.			
Раздел 4	Гимнастика	16		
Тема 4.1 Совершенствование строевых упражнений	Содержание учебного материала:	5	2-3	ОК 02, ОК 07, ОК 08. ЛР 4, ЛР 8, ЛР 11
	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движение. ППФП.А*			
Тема 4.2 Техника общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала:	6	2-3	
	Обучение техники общеразвивающих упражнений в парах. ППФП.А*			
	Обучение техники общеразвивающих упражнений с гантелями (набивным мячом). А*			
Тема 4.3 Техника упражнений на перекладине.	Содержание учебного материала:	5	2-3	
	ГТО. подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) Наклон вперед из положения стоя. А*			
	Совершенствование упражнений на перекладине. ППФП А*			
Раздел 5	Спортивные игры	20		
Тема 5.1 Волейбол	Содержание учебного материала:	9	2	ОК 01, ОК 04, ОК 05,
	Техника безопасности во время игры.			

Тема 5.2 Техника перемещений . Передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала:	8	2-3	ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7
	Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения). ППФП А*			
	Обучение техники верхней передачи мяча двумя руками. А*			
	Обучение техники нижней передачи мяча двумя руками. А*			
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. А*			
Сдача контрольных нормативов.				
Тема 5.3 Техника верхней прямой подачи	Содержание учебного материала:	5	2-3	
	Обучение техники верхней подачи. ППФП. А*			
	Закрепление техники верхней подачи, в ходе учебной игры. А*			
Тема 5.4 Техника нападающего удара.	Содержание учебного материала:	6	2-3	
	Обучение техники нападающего удара. ППФП. А*			
	Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки. А*			
	Сдача контрольных нормативов.			
Раздел 6	Спортивные игры	16		
Тема 6.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала:	16	2-3	ОК 01-03, ОК 08, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 9
	Изучение техники игры, способы подач			
	Отработка основных элементов игры: накат, подрезка, топ-спин. ППФП			
	Игра в парах на счет			
Сдача контрольных нормативов				
Раздел 7	Силовая подготовка	12		
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:	12	2-3	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ЛР 1, ЛР 6, ЛР 10
	Упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса ППФП. А*			
	Упражнения для развития мышц спины, бедра и голени			
	Выполнение комплекса силовых упражнений ППФП. А*			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 8	Скоростно-силовая подготовка	12		
Тема 8.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	12	2-3	ОК 01-03, ОК 11, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10
	ГТО. Бег 60, 100 метров ППФП. А*			
	ГТО. Прыжки в длину с места, с разбега			

	Прыжок в высоту способом перешагивания ППФП. А*			
	Зачет	1		
Итого:	Аудиторной учебной нагрузки обучающегося:	117		
	Самостоятельной работы обучающегося:	58		
	Максимальной учебной нагрузки:	175		

А* занятия со студентами адаптивной группы

3 Условия реализации учебной дисциплины ОУБП.08 Физическая культура

3.1 Материально-техническое обеспечение программы общеобразовательной учебной дисциплины

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. (СанПин 1576-76 Правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту, 2.4.2.2821-10, 2.4.2.178-02 условия и организация обучения в общеобразовательных учреждениях)

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Открытый стадион широкого профиля:

полоса препятствий, флажки красные и белые, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы учебной дисциплины ОУБП.08 Физическая культура.

Для студентов

Основные источники (ОИ):

Таблица 2б

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Олимпийский учебник студента	В.С. Родиченко (и др.)	Изд. 10-е М.; Советский спорт, 2012г

Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 2в

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Теория и методика физического воспитания и спорта	И.С. Барчуков	М: КНОРУС, 2011 г.
ДИ 2	Здоровье детей в общеобразовательных учреждениях	М.Ф. Рзянкина	Ростов н/Д, Феникс, 2011 г.
ДИ 3	Физическая культура	Евсеев Ю.И.	Ростов н/Д: Феникс, 2012г.

Интернет-ресурсы (И-Р)

- 1 И-Р www.minstm.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
- 2 И-Р www.edu.ru Федеральный портал (Российское образование).
- 3 И-Р www.infosport.ru Национальная информационная сеть (Спортивная Россия).
- 4 И-Р www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего

профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУБП.08 Физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личные:</p> <ul style="list-style-type: none">• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;• сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;• потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;• приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;• формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;• готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;• способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.• способность использования системы значимых социальных и межличностных	<p>Периодический (рубежный) контроль качества обучения студентов осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов по текущим разделам;</p> <p>Текущий контроль осуществляется в виде сдачи норм ГТО;</p> <p>Итоговый контроль в виде дифференцированного зачета.</p>

отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий

(далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приложения 1

Оценка уровня физических способностей студентов

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 100 м, с	13,5	13,7 – 13,9	14,1	16,5	17,0	17,5
2	Прыжки в длину с места, см	230	210-220	190-180	210	170–190	160
	Бег на 1000 м – юноши Бег на 500м. - девушки	3,30	3,40 мин	3,50мин	2,00	2,10 мин	2,20 мин
4	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
5	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11	8–9	4	18	13–15	6