**Пермский институт железнодорожного транспорта**

-филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Уральский государственный университет путей сообщения»

(ПИЖТ УрГУПС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности: 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Пермь 2022

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА Цикловой комиссией Физической культуры  | Разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 № 1002. УТВЕРЖДАЮ:Заместитель директорапо НР и ИР: |
|  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мордвинова В.Р. *Подпись Ф.И.О.* | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Бузмакова (подпись)« \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

Автор: Костромина Анна Сергеевна, преподаватель ПИЖТ

Рецензент: Мунирова Венера Раисовна

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **5** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
 | **14** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **17** |

1 **. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС, составлена по учебному плану 2022 года по специальности СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной**

**образовательной программы:** Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Формируемые компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы**

**очная форма обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего),** **в том числе по вариативу** | 3360 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 168 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 166 |
| теоретические занятия  | 2 |
| активные, интерактивные формы обучения | 28 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 168 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** |

**заочная форма обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего),** **в том числе по вариативу** | 3360 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 8 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 6 |
| теоретические занятия  | 2 |
| активные, интерактивные формы обучения | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 328 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура**

очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа | Объём часов | Уровень освоения,формируемые компетенции |
| Всего  | В том числе активные, интерактивные формы занятий |
| **Всего часов** | **Учебные занятия** | **168** |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **166** |  |  |
| **Раздел 1.****Лёгкая** **атлетика** | **Учебные занятия** | **56** |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **56** |  |  |
| Тема 1.1.Бег на короткие дистанции | **Содержание учебного материала.** Техника низкого старта и стартовый разгон, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 20 |  | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, гибкости. | 20 |  |
| Тема 1.2.Бег на средние и длинные дистанции, кросс  | **Содержание учебного материала:**Техника высокого старта и стартовое ускорение, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Отличие кроссового бега от бега по стадиону. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной и общей выносливости. ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 18 |  | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. Кроссовый бег. | 18 |  |
| Тема 1.3.Эстафетный бег | **Содержание учебного материала:** Техника передачи эстафетной палочки, бег по дистанции. Особенности эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств и координационных способностей.ОФП: упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 18 |  | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, гибкости. | 18 |  |
| **Раздел 2.****Спортивные игры** | **Учебные занятия** | **54** | **22** |  |
| **Самостоятельная работа** | **54** |  |  |
| Тема 2.1.Баскетбол | **Содержание учебного материала:**Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 18 | 22 | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 18 |  |
| Тема 2.2.Волейбол | **Содержание учебного материала:**Техническая подготовка: подачи, передачи и прием мяча, атакующий удар и блокирование. Тактическая подготовка индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.ОФП: упражнения для развития силы туловища, рук, гибкости. | 18 |  | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 18 |  |
| Тема 2.3.Футбол | **Содержание учебного материала:**Техническая подготовка: ведение передачи удары остановка мяча. Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Особенности игры вратаря. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей, развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 12 |  | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития: силы мышц туловища, рук, гибкости. | 12 |  |
| Тема 2.4.Настольный теннис | **Содержание учебного материала:**Техника подачи и ударов по мячу. Способы держания ракетки. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | 6 |  | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 6 |  |
| **Раздел 3.1****Общая физическая подготовка** **(ОФП)****Силовая подготовка** | **Учебные занятия** | **56** | **6** |  |
| **Самостоятельная работа** | **56** |  |  |
| **Содержание учебного материала:**Общеразвивающие упражнения для развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости. Упражнения на тренажерных устройствах, с внешним отягощениями и собственным весом для развития силы мышц ног, туловища, рук. Развития силовых качеств. | 56 | 6 | 3ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 56 |  |
| **Раздел 4.****Теоретическое обучение** | **Учебные занятия** | **2** |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |  |
| Тема 4.1. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований и занятий по физической культуре | **Содержание учебного материала:**Требования к форме одежды и обуви, сезонность спортивной одежды. Контроль над состоянием спортивных сооружений, снарядов и инвентаря. Контроль самочувствия и дозирование физических нагрузок, медицинская группа здоровья и допуск врача к соревнованиям и занятиям по физической культуре. Требования к знанию правил соревнований по видам спорта, входящим в Программу по физической культуре. Правила оказания доврачебной помощи при возникновении спортивных травм.  | 1 |  | 1ОК2, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** изучение источников информации по данной теме. | 1 |  |
| Тема 4.2. Базовые основы общей и специальной физической подготовки студента | **Содержание учебного материала:**Определение терминов: физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), средства и методы развития физических качеств. | 1 |  | 1ОК2, ОК6 |
| **Самостоятельная работа:** изучение источников информации по данной теме. | 1 |  |
| **Итого** |  | **336** | **28** |  |

¹ 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)

² Игры по футболу (мини-футболу) относятся к вариативной части, и могут, согласно планированию, дополнять учебные занятия по лёгкой атлетике, проводимые на открытом стадионе.

заочная форма обучения

таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, самостоятельная работа** | **Объём часов** | **Уровень усвоения,** **формируемые компетенция** |
| **Всего**  | **В том числе активные, интерактивные формы занятий** |
|  | **Учебные занятия** | **8** | **8** |  |
| **Самостоятельная работа** | **328** |  |  |
| **Раздел 1. Теоретическое обучение** | **84** | **2** |  |
| Тема 1.1. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований и занятий по физической культуре.Тема 1.2. Базовые основы общей и специальной физической подготовки студента | **Содержание учебного материала:**Физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), средства и методы развития физических качеств. | 2 | 2 | 2ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП), средства и методы развития физических качеств. Требования к форме одежды и обуви, сезонность спортивной одежды. Контроль над состоянием спортивных достижений, снарядов и инвентаря. Контроль самочувствия и дозирование физических нагрузок, медицинская группа здоровья и допуск врача к соревнованиям и занятиям по физической культуре. Требования к знанию правил соревнований по видам спорта, входящим в Программу по физической культуре. Правила оказания доврачебной помощи при возникновении спортивных травм. | 82 |  |
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП). Силовая подготовка** | **84** |  **2** |  |
|  | **Содержание учебного материала:**Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия.  | - | - | 2ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
|  | **Практическое занятие:** Контроль за физической подготовленностью | 2 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающегося:** Общеразвивающие упражнения для развития силовых, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости.Упражнения на тренажерных устройствах, с внешним отягощениями и собственным весом для развития силы мышц ног, туловища, рук. Развитие силовых качеств. | 82 |  |
| **Раздел 3. Лёгкая атлетика** | **84** | **2** |  |
| Тема 3.1.Бег на короткие дистанции Тема 3.2.Бег на средние и длинные дистанции, кросс Тема 3.3.Эстафетный бег | **Содержание учебного материала:**Техника высокого старта и стартовое ускорение, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | - | - | 3ОК2,ОК3,ОК6 |
| **Практическое занятие:**Факторы, формирующие здоровый образ жизни | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа:** Отличие кроссового бега от бега по стадиону. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной и общей выносливости. Техника передачи эстафетной палочки, бег по дистанции. Особенности эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств и координационных способностей. | 82 |  |
| **Раздел 4 Спортивные игры** | **84** | **2** |  |
|  | **Содержание учебного материала:**Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | - | - | 2ОК2, ОК3, ОК6 |
| Тема 4.1.Баскетбол Тема 4.2.ВолейболТема 4.3.ФутболТема 4.4 Настольный теннис | **Практическое занятие:**Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Факторы, формирующие здоровье. Факторы, разрушающие здоровье. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа:** Техническая подготовка: подачи, передачи и прием мяча, атакующий удар и блокирование. Тактическая подготовка индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | 82 |  |
|  | **Итого** | **336/8** | **8** |  |

¹ 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)

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

 Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется в спортивном зале и на площадках открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

-площадка для спортивных игр (теннис, мини-футбол, волейбол);

-гимнастические площадки;

-тренажерные и спортивно-развивающие площадки для подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО (турник, скамья гимнастическая, брусья, информационный стенд);

- беговая дорожка;

-элементы полосы препятствий (змейка, лабиринт, стенка с препятствиями);

-футбольное поле с искусственным покрытием.

 *Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

Специализированная мебель:

столы рабочие,

стулья.

Тренажеры:

– гимнастические стенки с навесным оборудованием;

– баскетбольные щиты с кольцами;

– гимнастические маты;

– стойки для крепления волейбольной сетки;

– сеть волейбольная;

– скамейки гимнастические;

– мяч волейбольный;

– мяч баскетбольный;

– мяч утяжеленный на 5 кг;

**3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

1. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.- Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/913089>

**Дополнительная учебная литература:**

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967799>
2. Каргин Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

Учебно – методическая литература для самостоятельной работы:

1. Мрочко, О. Г. Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке рефератов: Методические указания / Мрочко О.Г. - Москва :МГАВТ, 2016. - 32 с.:. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/652249>
2. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042460>

**3.3. Информационные ресурсы сети Интернет и профессиональные базы данных**

1.Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport. minstm. gov.ru

*Профессиональные базы данных:*

не используются.

*Программное обеспечение:*

не используется

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения, а так же формы и методы их контроля представлены в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:** о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.  | Текущий контроль:Наблюдение за выполнением практических работ, оценка за практические работы, тестирование. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет .  |
| **должен уметь:** - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  | Текущий контроль:Наблюдение за выполнением практических работ, оценка за практические работы, тестирование. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.  |

Основными критериями для аттестации обучающихсяпо дисциплине Физическая культура являются регулярность посещения занятий в течение семестра, и оценки выполнения контрольных нормативов.

 **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины обучающимися основной медицинской группы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде приема контрольных нормативов (тестов) (таблицы 4-9). Рекомендуемый объём контрольных нормативов в одном семестре – не более 6-ти.

Для обучающихся, отнесённых медицинскими учреждениями к подготовительной группе здоровья, предлагается сдавать контрольные нормативы, разрешённые врачом, при этом оценка за выполненный норматив увеличивается на один балл.

Обучающимся, отнесённым медицинскими учреждениями к специальной медицинской группе и освобождённым от посещения практических занятий по физической культуре, для аттестации по дисциплине предлагается написать и защитить в конце семестра (устно, в форме доклада) реферат. Темы рефератов определяются обучающимися совместно с преподавателями.

**Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы**

**для оценки уровня физической подготовленности ЮНОШЕЙ основной медицинской группы,**

**обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы**  | **Тема** | **Виды испытаний (тесты)** | **Контрольные нормативы по возрастным группам** |
| **15-17 лет** | **18-24 года** |
| **Оценка в баллах** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Легкая атлетика** | **Бег на короткие дистанции** | **Бег 100 м,** *с* | **14,6** | **14,3** | **13,8** | **15,1** | **14,8** | **13,5** |
| **Бег на средние****и длинные дистанции** | **Бег 3000 м,** *мин, с* | **15.10** | **14.40** | **13.10** | **14.00** | **13.30** | **12.30** |
| **Профессионально-прикладная** **физическая подготовка** | **Общая физическая подготовка.****Силовая подготовка** | **Подтягивание в висе на высокой перекладине,** *кол-вораз* | **8** | **10** | **13** | **9** | **10** | **13** |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин,** *кол-вораз* | **30** | **40** | **50** | **35** | **45** | **55** |
| **Прыжок в длину с места,** *см* | **200** | **210** | **230** | **215** | **230** | **240** |
| **Челночный бег 4х9 м,** *с* | **9,9** | **9,2** | **8,7** | **9,7** | **9,0** | **8,5** |
| **Наклон вперед из положения стоя** **на возвышении, ноги вместе,** *см* | **+6** | **+8** | **+13** | **+6** | **+7** | **+13** |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин,** *кол-вораз* | **90** | **100** | **110** | **100** | **110** | **120** |
| **Спортивные игры** | **Баскетбол**  | **Передачи мяча от стены** **на расстоянии 3 м, за 30 с,** *кол-во раз* | **24** | **26** | **28** | **26** | **28** | **30** |
| **Штрафные броски,***кол-во попаданий из 10-ти бросков* | **3**  | **4**  | **5**  | **4**  | **5**  | **6**  |
| **Волейбол** | **Передачи мяча от стены****на расстоянии 2 м,***кол-во раз* | **8** | **10** | **14** | **10** | **14** | **18** |
| **Подачи мяча по зонам площадки**, *кол-во попаданий из 8-ми подач* | **2** | **3**  | **4**  | **3** | **4** | **5** |

**Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы**

**для оценки уровня физической подготовленности ДЕВУШЕК основной медицинской группы,**

**обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы**  | **Тема** | **Виды испытаний (тесты)** | **Контрольные нормативы по возрастным группам** |
| **15-17 лет** | **18-24 года** |
| **Оценка в баллах** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Легкая атлетика** | **Бег на короткие дистанции** | **Бег 100 м,** *с* | **18,0** | **17,6** | **16,3** | **17,5** | **17,0** | **16,5** |
| **Бег на средние****и длинные дистанции** | **Бег 2000 м,** *мин, с* | **11.50** | **11.20** | **9.50** | **11.35** | **11.15** | **10.30** |
| **Профессионально-прикладная** **физическая подготовка** | **Общая физическая подготовка.****Силовая подготовка** | **Сгибание и разгибание рук** **в упоре лёжа на полу,** *кол-вораз* | **9** | **10** | **16** | **10** | **12** | **14** |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин,** *кол-вораз* | **20** | **30** | **40** | **34** | **40** | **47** |
| **Прыжок в длину с места,** *см* | **160** | **170** | **185** | **170** | **180** | **195** |
| **Челночный бег 4х9 м,** *с* | **11,6** | **10,8** | **10,3** | **11,5** | **10,7** | **10,2** |
| **Наклон вперед из положения стоя** **на возвышении, ноги вместе,** *см* | **+7** | **+9** | **+16** | **+8** | **+11** | **+16** |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин,** *кол-вораз* | **100** | **110** | **120** | **110** | **120** | **130** |
| **Спортивные игры** | **Баскетбол**  | **Передачи мяча от стены** **на расстоянии 2 м, за 30 с,** *кол-во раз* | **24** | **26** | **28** | **26** | **28** | **30** |
| **Штрафные броски,***кол-во попаданий из 10-ти бросков* | **2**  | **3**  | **4**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Волейбол** | **Передачи мяча от стены****на расстоянии 2 м,***кол-во раз* | **6** | **8** | **10** | **8** | **10** | **12** |
| **Подачи мяча по зонам площадки**, *кол-во попаданий из 8-ми подач* | **1** | **2**  | **3**  | **2** | **3** | **4** |