



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:

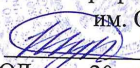
Протокол № 7 от 28.06.2024 г.

Председатель МК  /О.С.Рудницкая/



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора ГАПОУ СО
"Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина"

 К.С.Шуклина

Приказ №055/ОД от « 20 » 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:

 /И.Ю. Белова/
"19" августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА**

ОУД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для образовательной программы среднего профессионального образования
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

15.02.16 Технология машиностроения
на базе основного общего образования

уровень освоения: базовый
очное отделение

г. Лесной
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 года N 762 (с изменениями на 20 декабря 2022 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г №413";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г №371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования";
- Приказ Минпросвещения России от 14.06.2022 N 444 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.07.2022 N 69122);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (с изменениями и дополнениями № 347 от 21 мая 2024 г)
- <Письмо> Минпросвещения России от 14.06.2024 N 05-1971 "О направлении рекомендаций" (вместе с "Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования")
- Методика разработки методических продуктов по общеобразовательным дисциплинам программ СПО с учетом профессиональной направленности;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2015 № 08-1447 о методических рекомендациях по механизмам учёта результатов выполнения

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»;

- Устав ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина» № 788-ПП от 09.11.2016г;
- Положение о разработке и утверждении рабочей программы учебной дисциплины основной профессиональной образовательной программы;
- Положение об индивидуальных проектах;
- Положение о самостоятельной работе ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положение о планировании, организации и проведению лабораторных работ и практических занятий в ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положение о формировании фонда оценочных средств для проведения входного, текущего контроля и итоговой аттестации;
- Положения о формировании КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина».

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина»

Разработчик: Гумарова Елена Алексеевна, преподаватель физической культуры высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по укрупненной группе 15.00.00 Машиностроение по ОПОП СПО ПССЗ по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденного приказом Минпросвещения России от 14.06.2022 № 444 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.07.2022 №69122).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

Программа реализуется в 1 и 2 семестрах 1 курса.

1.3. Цели, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Освоение дисциплины позволяет решить следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся;
- осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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 профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

Особое значение дисциплин имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

	регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями:	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной

	г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и

	- оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
Вид деятельности -	Профессиональные компетенции	Знания, умения, навыки
Организация работ по реализации технологических процессов в машиностроительном производстве	ПК 5.4. Реализовывать технологические процессы в машиностроительном производстве с соблюдением требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды, принципов и методов бережливого производства.	- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения - 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 профессии (специальности).

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) -подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; бег на лыжах 2000 и 3000 м; -выполнения доклада по предмету; - тестирования.	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	Уровень освоения	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 5,4
Основное содержание			2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	
	1-2. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1,2		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 5,4
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания			
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание			
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни			

	современного человека			
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	1,2		
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность			
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1,2		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями			
	Основные принципы построения самостоятельных занятий.			
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля			
	Физические качества, средства их совершенствования			
*Профессионально ориентированное содержание			2	
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая	Содержание учебного материала	1,2	2	ОК 01, ОК 04,

подготовка	3-4. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики			ОК 08, ПК 5.4
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки			
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств			
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		66	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
Профессионально ориентированное содержание			16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практические занятия		2	
	5-6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1,2		
	7-8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		4	

занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	9-10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1,2		ПК 5.4
	11-12. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практические занятия		2	
	13-14. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1,2		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала		3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практические занятия		3	
	15-16. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1,2		
	17. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практические занятия		3	
	18-19. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1,2		

	20. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)			
Основное содержание			50	
Учебно-тренировочные занятия			50	
<i>Гимнастика</i>			12	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		2	
	21-22. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2,3		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		2	
	23-24. Соблюдение техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2,3		
Тема 2.7 (2) Аэробика	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		4	
	25. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2,3		
	26. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			

	27-28. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		4	
	29. Соблюдение техники безопасности в тренажерном зале. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Правила регулирования нагрузки.	2,3		
	30-31. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	32. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
2.8 Спортивные игры			18	
Тема 2.8 Футбол	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		4	
	33. Соблюдение техники безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2,3		
	34. Освоение правил игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
	35. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			

	36. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
Тема 2.9. Баскетбол	Содержание учебного материала		3	
	Практические занятия		3	
	37. Соблюдение техники безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2,3		
	38. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	39. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
Тема 2.10 Волейбол	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		6	
	40-41. Соблюдение техники безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2,3		
	42-43. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	44-45. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
Тема 2.11. Бадминтон	Содержание учебного материала		3	
	Практические занятия		3	
	46. Соблюдение техники безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и			

	совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2,3		
	47. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	48. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона			
Тема 2.12. Настольный теннис	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		2	
	49. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, азиатская хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения прием, подача; Техника нападения: топс- удар, сеча; Техника защиты: поставка, топ-спин. Учебная игра	2,3		
	50. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
Лыжная подготовка			8	
Тема 2.13. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2,3		
	51. Соблюдение техники безопасности на занятиях на лыжах. Подбор инвентаря. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.			
	52-53.Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной			

	интенсивности, с соревновательной скоростью.			
	54-55. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.			
	56-57. Освоение скоростного подъёма ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».			
	58. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов			
Легкая атлетика			12	
Тема 2.14	Содержание учебного материала		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Лёгкая атлетика	Практические занятия			
	59-60. Соблюдение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2,3		
	61-62. Совершенствование техники спринтерского бега			
	63-64. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))			
	65. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)			
	66. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега			
	67-68. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);			
	69-70. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики			
Индивидуальный проект Темы: 1. Физическое воспитание-основа подготовки к жизни и будущей профессиональной				

деятельности. 2. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм человека. 3. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. 4. Отчего такое большое внимание к Всероссийскому спортивному комплексу ГТО. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (на примере выбранной профессии).		
71-71. Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) -подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; бег на лыжах 2000 и 3000 м; -выполнения доклада по предмету; - тестирования.	2	
Всего:	72	

Индивидуальный проект

Темы:

1. Физическое воспитание-основа подготовки к жизни и будущей профессиональной деятельности.
2. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм человека.
3. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Отчего такое большое внимание к Всероссийскому спортивному комплексу ГТО .
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (на примере выбранной профессии).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует и располагает наличием:

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

Мебель и технические средства

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

Технические средства обучения

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10. Лыжные палки	25
11. Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Гимнастические скамейки	4
20. Ракетка для бадминтона	20 пар
21. Ракетка для настольного тенниса	10
22. Гимнастический коврик	10
23. Фитбол	10
24. Обруч	10
25. Дартс	3 комплекта
26. Конус	9
27. Аптечка медицинская	

Для проведения учебно-методических занятий:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- телевизор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2020 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2021. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 255 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2021. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2020).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией

- Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2020.
 13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
 14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. — Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. — Текст:электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. — Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . — Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. — Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. — Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. — Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. — Текст: электронный.

Программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет программ Microsoft Office.
3. Интернет браузер Яндекс (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).
4. Сферум - защищенная платформа для организации учебного процесса, дающая возможность коммуницировать всем его участникам.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК5.4. Реализовывать технологические процессы в машиностроительном производстве с соблюдением требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды, принципов и методов бережливого производства	Р 1 Темы 1.5, 1.6 Р 2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – сдача нормативов ГТО

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Темы ПЗ

1. Общие развивающие упражнения в парах, с предметами.
2. Специальные и подводящие упражнения к технике двигательных действий в лёгкой атлетике.
3. Техника бега на различные дистанции.
4. Техника низкого, высокого стартов, стартового разгона.
5. Техника прыжков в длину с места.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Перечень тем

1. Введение. История развития лёгкой атлетики.
2. Физическая культура личности.
3. Сущность физической культуры и спорта.
4. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление).
5. Физическая культура, как компонент здорового образа жизни.

Самостоятельная работа

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций по видам лёгкой атлетики.

Подбор ОРУ для подготовительной части учебного занятия.

Уметь:

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

Темы ПЗ

1. Технические и тактические действия игр.
2. Комбинация с элементами техники спортивных игр.
3. Двухсторонние игры.
4. Взаимодействие игроков на площадке.
5. Анализ тактических действий в игре.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Перечень тем

1. Здоровый образ жизни.
2. Основы профилактики вредных привычек.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
4. История возникновения и развития спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Самостоятельная работа

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций по баскетболу, волейболу, футболу.

Решение ситуационных задач по спортивным играм.

Посещение соревнований по баскетболу, волейболу, футболу различного уровня.

Уметь:

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

Темы ПЗ

1. Классические ходы, свободный стиль.
2. Техника торможения и подъёма, повороты.
3. Прохождение дистанции в равномерном темпе.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Перечень тем

1. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
2. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.
3. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.
4. История развития зимних видов спорта.
5. Классификация лыжных ходов.

Самостоятельная работа

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций по зимним видам спорта.

Прохождение дистанций в равномерном темпе в выходные дни.

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

Темы ПЗ

1. Комплекс профессионально-прикладной физической культуры.
2. Комплекс утренней гимнастики.
3. Комплекс производственной гимнастики.
4. Комплекс дыхательной гимнастики.
5. Комплекс для мышц спины и позвоночника.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Перечень тем

1. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.
2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
3. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Самостоятельная работа

Тематика самостоятельной работы в соответствии с темами

Написание рефератов, подготовка презентаций комплексов упражнений по видам профессиональной деятельности.

Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики

Оценка решения тестовых задач, выполнения дифференцированного теоритического теста

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 40% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 40% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется отрицательная оценка (0).

Компьютерное тестирование	оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Из 60 вопросов освоено	80-100%	60-79%	40-59%	0-39%

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координацио нные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2		8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Требования к результатам освоения дисциплины для обучающихся специальной медицинской группы:

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

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнениях;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).