

ОГБПОУ «КОРАБЛИНСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР ОГБПОУ
«КОРАБЛИНСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ »
П.И. ТЕМЯШОВ
«30» ИЮНЯ 2022 Г.»

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 43.01.02 Парикмахер

2022 год

- Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:
- ФГОС СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413) с последующими изменениями и дополнениями
 - примерной программы учебной дисциплины **БУП.06 «Физическая культура»;**
 - ФГОС среднего профессионального образования по профессии **43.01.02. Парикмахер;**
 - Программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии **43.01.02. Парикмахер**

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Кораблинский агротехнологический техникум».

Разработчики:

Фишман В.Б., руководитель физического воспитания ОГБПОУ «Кораблинский агротехнологический техникум», «Заслуженный учитель Р.Ф.»

«Одобрено»

методической комиссией _____ протокол № _____

Председатель методической комиссии _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРЕДМЕТА	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОГО	стр. 4
2. СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА	И СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОГО	7
3. УСЛОВИЯ ПРЕДМЕТА	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОГО	19
4. КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	И ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОВ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины БУП. 06 «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) по профессии 43.01.02 Парикмахер.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебный предмет БУП. 06 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и относится к общеобразовательным дисциплинам (базовым).

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **Личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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 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, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, 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 приёмами 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 256 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 171 час
самостоятельной работы обучающегося - 85 часов.

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

1.5. Распределение учебных часов на различные темы программы учебного предмета «Физическая культура».

Год обучения	Кол.- во часов	Теория	Легкая атлетика	Гимнастика	ППФП	Баскетбол	Волейбол	Работа над индивидуальным проектом
I курс	120	2	17	14	10	29	48	
II курс	51	2	8	6	4	10	17	4
Всего	171	4	25	20	14	39	65	4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
	<i>I курс</i>	<i>II курс</i>		<i>всего</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180	76		256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120	51		171
в том числе:				
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>				
практические занятия	118	49		167
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	31	54		85
в том числе:				
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.				
<i>Промежуточная аттестация в 4 семестре в форме дифференцированного зачёта</i>				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов			
		I курс	II курс		Всего
1	2				
1. Теоретическая часть		2	2		4
Введение	Содержание учебного материала				
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).				
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	1			
	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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания				
--	--	--	--	--	--

<p>Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>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.</p>	<p>1</p>			
<p>Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	<p>1</p>			

<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		1		
--	--	--	---	--	--

2. Практическая часть а) Учебно - методическая часть	<u>Содержание</u>				4
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1			
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1			
	Самостоятельная работа				
	3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		1		
	4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.				
	Самостоятельные занятия		1		
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.					
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.					

	Самостоятельные занятия				
б) Учебно - тренировочная часть Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	17	8		25
	Практические занятия	17	8		25
	Самостоятельная работа	8	4		12
	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту, способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г</p>				

Тема 2. Гимнастика	Гимнастика Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнение на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки, упражнения для коррекции зрения, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	14	6		20
	Практические занятия	14	6		20
	Самостоятельная работа	7	3		10

<p>Тема 3. Спортивные игры</p>	<p>Спортивные игры</p> <p>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.</p> <p>Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p>	<p>77</p>	<p>27</p>		<p>104</p>
	<p>Волейбол</p> <p>Исходное положение {стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	<p>48</p>	<p>17</p>		<p>65</p>

	Практические занятия	48	17		65
	Самостоятельная работа	24	8		32
	Баскетбол	29	10		39
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.				
	Практические занятия	29	10		39
	Самостоятельная работа	14	5		19
	Футбол (для юношей)				
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.				

Тема 4. Профессионально- прикладная физическая подготовка	<p><u>Содержание учебного материала</u> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	10	6		16
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 	10	6		16
	<p>Самостоятельная работа.</p>	5	3		8

	1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.				
3. Работа над индивидуальным проектом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор темы проекта, обозначение проблемы. Структура индивидуального проекта. Составление плана индивидуального проекта. 2. Общие правила оформления индивидуального проекта. Основная часть проекта. Практическая часть проекта. 3. Заключение. Составление списка источников и литературы. Критерии оценивания проекта. Требования к выступлению по проекту. 4. Защита проекта. 		4		4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура М.: Издательский центр «Академия», 2020
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. - 8 изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 304 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Предметные результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - 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 приёмами 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). 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>

	<p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ПШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	--

Контрольные нормативы
по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и
навыками

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	I год обучения			II год обучения					
		Оценка в баллах								
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»			
1.	Бег 100 метров (сек.)	14.2	14.8	15.1	13.8	14.2	14.8			
2.	Бег 1000 метров (мин., сек.)	3.50	3.35	3.45	3.20	3.30	3.35			
3.	Бег 3000 метров (мин., сек.)	13.40	14.40	15.10	13.10	13.50	14.40			
4.	Челночный бег 3x10 метров (сек.)	7.3	8.0	8.3	7.2	7.7	8.0			
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	8	7	11	9	8			
6.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	200	240	220	210			
7.	Поднимание ног до касания перекладины из виса (количество раз)	5	4	3	6	5	4			
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	25	20	35	30	25			

Контрольные нормативы
по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и
навыками

Девушки

№ п/ п	Наименование упражнений	I год обучения			II год обучения					
		Оценка в баллах								
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»			
1.	Бег 100 метров (сек.)	16.2	16.6	17.0	16.0	16.4	16.8			
2.	Бег 1000 метров (мин., сек.)	3.55	4.15	4.30	-	-	-			
3.	Бег 2000 метров (мин., сек.)	-	-	-	10.30	11.20	11.50			
4.	Челночный бег 3x10 метров (сек.)	8.2	8.6	9.0	8.0	8.4	8.8			
5.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (количество раз)	120	110	100	140	130	110			
6.	Прыжок в длину с места (см.)	180	175	165	190	180	170			
7.	Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастическо й скамейке (см.)	20	14	7	22	15	9			

8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	10	8	15	12	10			
----	---	----	----	---	----	----	----	--	--	--

Контрольные нормативы по баскетболу

№ п/п	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
Первый год обучения				
1.	Штрафной бросок	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 2 попадания	Из 5 бросков 1 попадание
2.	Ведение мяча от лицевой линии по линии штрафного броска с последующим броском и попаданием в корзину (сек.)	14.5	15.0	16.0
3.	Стоя лицом к стенке на расстоянии 2 м. от нее, передачей двумя руками от груди попасть в круг радиусом 30 см. Время 15 сек.	Из 10 передач 10 попаданий	Из 10 передач 9 попаданий	Из 10 передач 8 попаданий
Второй год обучения				
1.	Штрафной бросок	Из 10 бросков 6 попаданий	Из 10 бросков 5 попаданий	Из 10 бросков 4 попадания
2.	Бросок со средней дистанции	Из 10 бросков 5 попаданий	Из 10 бросков 4 попадания	Из 10 бросков 3 попадания

Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п	Наименование упражнений	Юноши			Девушки		
		Оценка в баллах					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Первый год обучения							
1.	Подача любым изученным способом. Из 5 подач:	5	4	2	4	3	2
2.	Верхняя передача над собой и вперед на месте или в движении в парах. Каждый должен выполнить передач:	7	5	3	6	4	3
Второй год обучения							
1.	Подача любым изученным способом. Из 6 подач:	6	5	3	5	4	3
2.	Верхняя передача над собой и вперед на месте или в движении в парах. Каждый должен выполнить передач:	8	6	4	7	5	3