

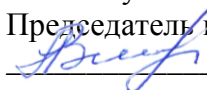
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

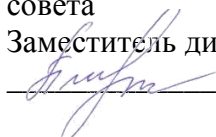
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

для специальности 31.02.01 «Лечебное дело» 3 курс

2019г.

Рабочая программа рассмотрена цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин «30» августа 2019г.  
Председатель цикловой комиссии  
 Е.А. Винокуршина,  
преподаватель высшей категории

Утверждена на заседании методического совета  
Заместитель директора по УМР  
 Н.В. Пичукин  
«30» августа 2019г.



Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки России от 17.05 2012 № 413) и в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в 2015 году.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Нижегородской области «Арзамасский медицинский колледж»

Разработчики:

С.В.Смирнова, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

Е.А.Кирпичева, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

В.Е.Самсонова, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	25

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в 2015 году.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

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

#### **личностных:**

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

**1.4. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».**

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью (ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения).
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой (соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся).
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста (ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о состоянии здоровья. С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр. На основании

его определяют медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, преподаватель физического воспитания распределяет студентов по группам: основная группа, подготовительная группа и специальная медицинская группа.

В **основную** группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения при достаточном физическом развитии. Они выполняют стандартные контрольные нормативы, занимаются одним из видов спорта, культивируемых в СПО.

В **подготовительную** группу зачисляются студенты без отклонений в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии, а также с незначительными отклонениями в здоровье (с хроническими заболеваниями). Занятия носят оздоровительный характер. Обучающиеся освобождаются от сдачи контрольных нормативов в зависимости от заболевания.

В **специальную медицинскую** группу зачисляются студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими ограниченных физических нагрузок или определенных противопоказаний в применяемых средствах физической культуры. Занятия с этими студентами нацелены на формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Студенты, освобожденные и временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют различные **виды самостоятельной работы**:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы;
- практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств;
- самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы);
- составление комплексов упражнений;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки;
- создание «портфолио» обучающихся;
- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем;
- подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета;

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов;

самостоятельной работы обучающегося 30 часов.

#### **1.6. Перечень формируемых компетенций**

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности – организационно-аналитической деятельностью, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения поставленных задач, профессионального и личного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение своей квалификации.
ОК 10.	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.
ОК 12.	Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>90</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
учебно-методические занятия	4
практические занятия	56
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>30</b>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятости в секциях по видам спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результата выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы выражается в умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Знание правил техники безопасности при занятиях физической культурой. Знание правил спортивных игр.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>-</b>

## 2.2. Распределение учебных часов на различные темы программы.

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего	Аудиторные занятия	Самост. работа
<b>Практическая часть:</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
<i>Учебно-методические занятия</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>2</i>
<i>Учебно-тренировочные занятия:</i>	<i>84</i>	<i>56</i>	<i>28</i>
1. Лёгкая атлетика	36	24	12
2. Спортивные игры (Волейбол, баскетбол)	42	28	14
3. Гимнастика	6	4	2
	<b>90</b>	<b>56</b>	<b>28</b>

## 2.3. Распределение учебных часов по семестрам.



### І семестр

<b>№ п/п</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Всего</b>
<b>1</b>	Легкая атлетика	18	9	27
<b>2</b>	Учебно-методические занятия	4	2	6
	<b>Всего</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>33</b>

### ІІ семестр

<b>№ п/п</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>Аудиторные занятия</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Всего</b>
<b>1</b>	Спортивные игры: Волейбол	14	7	21
<b>2</b>	Спортивные игры: Баскетбол	14	7	21
<b>3</b>	Легкая атлетика	6	3	9
<b>4</b>	Гимнастика	4	2	6
	<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>57</b>

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект).	Объем часов (макс/ауд)	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел I.</b> <i>Учебно-методические занятия</i>		<b>6/4</b>	
<b>Тема I.1.</b> <b>Прикладная значимость физических упражнений и видов спорта</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>2. Физическая культура и личность профессионала.</li> <li>3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».</li> <li>4. Что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> <li>5. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> </ol>	<p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<b>1</b>
<b>Тема I.2.</b> <b>Массаж и самомассаж средство восстановления организма после физической нагрузки</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж, как средство восстановления организма после физических нагрузок.</li> <li>2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</li> <li>3. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</li> <li>4. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</li> <li>5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</li> </ol>	<b>2</b>	<b>1</b>

	<p>6. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.  2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	<b>1</b>	
<b>Раздел II. Учебно-тренировочные занятия:</b>		<b>84/56</b>	
<b>2.1. Легкая атлетика.</b>		<b>36/24</b>	
<b>Тема 2.1.1 Кроссовый бег. Специальные л/а упражнения.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  1. Обучение технике кроссового бега (техника бега в гору и техника спуска с горы).  2. Контрольный норматив 2000 м – девушки 3000 м – юноши.  3. Развитие общей выносливости.  4. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1. Польза от бега по пересеченной местности.</p>	<b>2</b>          <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.2 Скоростная подготовка. Низкий старт, ускорения. Многоскоки.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  1. Обучение технике интервального бега (100 м ускорение x 200 м медленный бег, на протяжении всей дистанции).  2. Бег с изменением направления, скорости.  3. Старты из различных и.п., бег с ускорением.  4. Бег с преодолением препятствий.  5. Развитие и совершенствование физических качеств (скоростно-</p>	<b>2</b>	<b>2</b>

	силовых способностей, выносливости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Польза интервального бега.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.1.3</b> <b>Спринт 5 x 100 м. Кросс 2000, 3000м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий, средний и высокий старт; стартовое ускорение; бег 60 м, спринт 5 x 100 м., финиширование). 2. Кросс 2000 – 3000 м. 3. Обучение технике эстафетного бега и техники передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). 4. Правила эстафетного бега. 5. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 6. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выды эстафетного бега. 2. Комплекс утренней гимнастики. Бег 6 мин.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.4</b> <b>Техника эстафетного бега 4 x 100 м. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Контрольный норматив 60 м. 2. Закрепление техники бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег на 400 м, бег по виражу, финиширование). 3. Закрепление техники эстафетного бега и техникой передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100). 4. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя гимнастика. Бег 6 мин.	<b>2</b>         <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.5</b> <b>Нормативы 100м. Кроссовый бег.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Закрепление техники бега на короткие дистанции (бег 100 м). 2. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести,	<b>2</b>	<b>2</b>

	<p>скоростно-силовых способностей и т.д.)</p> <p>4. Кроссовый бег</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.История развития прыжков в длину. Виды прыжков в длину.</p>	1	
<p><b>Тема 2.1.6</b></p> <p><b>Техника бега на средние дистанции.</b></p> <p><b>Прыжок в длину с места.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Контрольный норматив 400 м.</p> <p>2.Обучение технике бега на средние дистанции (средний и высокий старт; бег по виражу; бег 800м, финиширование).</p> <p>3. Закрепление техники прыжка в длину с места.</p> <p>4.Контрольный норматив по прыжкам в длину с места.</p> <p>5.Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости и силы т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Комплекс упражнений для развития силы нижних конечностей.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.1.7</b></p> <p><b>Бег на длинные дистанции.</b></p> <p><b>Метание гранаты с места.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Обучение технике бега на длинные дистанции.</p> <p>2.Обучение технике метания гранаты с места.</p> <p>3.Контрольный норматив бег 2000 м - девушки, 3000 м - юноши.</p> <p>4.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>5.Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы и т.д.)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Комплекс общих развивающих упражнений.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.1.8</b></p> <p><b>Контрольные нормативы на дистанции 500,1000 м.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Закрепление техники метания гранаты с места.</p> <p>2.Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений.</p> <p>3. Контрольный норматив 500 м.</p> <p>4.Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Посещение бассейна.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.1.9</b></p> <p><b>Метание гранаты с разбега.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Контрольный норматив метание гранаты с разбега (500 г - девушки,</p>	2	2

<b>Контрольные нормативы 2000,3000м.</b>	700 г – юноши). 2.Контрольный норматив 2000 м.. 3000 м. 3.Развитие и совершенствование физических качеств (меткости, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.1.10</b> <b>Бег 100 м.</b> <b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Контрольный норматив 100 м. 2.Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление). 3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс упражнений для развития прыгучести.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.11</b> <b>Спортивная ходьба. ОФП.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике спортивной ходьбы. 2.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 3.Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития прыжков в высоту. 2.История развития спортивной ходьбы.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.12</b> <b>Челночный бег.</b> <b>Преодоление полосы препятствий.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Челночный бег 3x10м 2.Полоса препятствий 3.Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.) <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>

<b>Спортивные игры.</b> <b>2.2 Волейбол.</b>		<b>21/14</b>	
<b>Тема 2.2.1</b> <b>Техника безопасности во время игры в волейбол. Стойки и перемещения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Ознакомление с техникой безопасности во время игры в волейбол. 2.Ознакомление с правилами игры в волейбол. 3.Высокая, средняя и низкая стойка игрока в волейболе. 4.Передвижения приставными и скрестными шагами. 5.Скачки, бег, прыжки, падение, двойной шаг. 6.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.История развития волейбола.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2.2.2</b> <b>Прием и передача мяча в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 2.Обучение технике нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 3.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	<b>2</b>  <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2.3</b> <b>Нижняя прямая подача.</b> <b>Прием подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике нижней прямой подачи. 2.Закрепление техники верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 3.Закрепление техники нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Посмотр видеороликов с выполнением нижней прямой подачи.	<b>2</b>  <b>1</b>	

	Разобрать элемент на фазы.		
<b>Тема 2.2.4</b> <b>Тактика игры в нападении.</b> <b>Нападающий удар.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике нападающего удара. 2.Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории передач. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов др.). 3.Изучение применяемых игровых систем в нападении и их вариантов. 4.Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки. 5.Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. 6.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Посмотр видеороликов с выполнением нападающего удара. Разобрать элемент на фазы.	<b>2</b>          <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2.5</b> <b>Тактика игры в защите.</b> <b>Блок.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике блокирования. Одиночный и двойной блок. 2.Закрепление нападающего удара. 3.Изучение применяемых игровых систем в защите и их вариантов. 4.Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. 5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Посмотр видеороликов с выполнением блока. Разобрать элемент на фазы.	<b>2</b>          <b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2.6</b> <b>Передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b> <b>Двусторонняя игра в волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Обучение технике и тактики передач вперед, назад в ответ на сигнал стоя на месте, после перемещения и в прыжке. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место. 2.Обучение передачам в цифровую мишень по заданию. 3. Закрепление техники нижней прямой подачи. Чередование подач на	<b>2</b>	<b>2</b>



	<p>силу и точность в различные зоны площадки.</p> <p>4. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Просмотр видеоролика с выполнением приема снизу одной рукой на месте и в падении.</p>	1	
<p><b>Тема 2.2.7</b></p> <p><b>Учебные нормативы: прием над собой, передача, подача мяча.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Приём контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нижняя прямая подача.</li> <li>• Передачи мяча над собой снизу и сверху.</li> <li>• Передачи в парах на месте.</li> <li>• Тестирование по правилам волейбола.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Просмотр видеороликов с тактикой защитных действий в волейболе.</p>	2	2
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>2.3 Баскетбол.</b></p>		21/14	
<p><b>Тема 2.3.1</b></p> <p><b>Техника безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Ознакомление с техникой безопасности во время игры в баскетбол.</p> <p>2. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. История развития баскетбола.</p>	2	1
<p><b>Тема 2.3.2</b></p> <p><b>Стойки и передвижения в баскетболе.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>2. Высокая, средняя и низкая стойка игрока в баскетболе.</p> <p>3. Передвижения приставными и скрестными шагами.</p> <p>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.3.3</b></p> <p><b>Ловля и передача мяча.</b></p> <p><b>Броски мяча в корзину.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Обучение технике ловли и передач мяча с места.</p> <p>2. Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	2	2

	<p>3.Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе.</p> <p>4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Оказание первой медицинской помощи при травмах в игровой ситуации.</p>	1	
<p><b>Тема 2.3.4</b></p> <p><b>Ведение мяча.</b></p> <p><b>Вырывание и выбивание мяча.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Обучение технике передачи мяча в движении.</p> <p>2.Ознакомление с приемами овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>3.Закрепление техники броска мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>4.Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.</p> <p>5.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Техника самоконтроля при занятиях.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.3.5</b></p> <p><b>Тактика нападения. Взаимодействие игроков.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».</p> <p>2.Групповое взаимодействие «тройка».</p> <p>3.Взаимодействие «малая восьмерка».</p> <p>4.Учебная игра.</p> <p>5.Развитие координации и скоростной выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Вред и профилактика алкоголизма.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.3.6</b></p> <p><b>Тактика защиты. Зонная защита, личный прессинг.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Защита против игрока без мяча.</p> <p>2.Защита против игрока с мячом.</p> <p>3.Зонная защита(1-3-1, 1-2-2, 3-2).</p> <p>4.Прессинг (личная защита).</p> <p>5.Развитие скоростной выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Вред и профилактика наркомании.</p>	2	2



Для характеристики уровня усвоения 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

##### ***Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:***

Турник гимнастический, гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, гранаты учебные Ф-1, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, насос для накачивания мячей, сетка для хранения мячей, рулетка металлическая, свисток, флажки, барьеры, рупор.

##### ***Оборудование спортивного комплекса для выполнения норм ГТО и прохождения полосы препятствий:***

Перекладина атлетическая, шведская стенка, скамья для пресса, тренажер гиперэкстензия, брусья классические, сектор для прыжков в длину с места, рукоход прямой.

#### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

##### ***Для студентов:***

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.

##### ***Для преподавателей:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.gourp32441.nagod.ru](http://www.gourp32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

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

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

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

<b>Содержание обучения</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>
----------------------------	--

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов

	для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Легкая атлетика.	Знание видов эстафетного бега. Использование комплексов утренней гимнастики и комплексов упражнений для развития силы нижних конечностей. Использование комплексов общих развивающих упражнений. Знание истории возникновения ГТО. Использование комплексов упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Умение составлять комплексы упражнений для развития прыгучести. Знание пользы интервального бега и бега по пересеченной местности. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.
Спортивные игры: волейбол, баскетбол.	Знание истории развития волейбола и баскетбола. Знание техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол. Знание правил баскетбола и волейбола. Знание техники игровых элементов. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах в игровой ситуации. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

	<p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях. Освоение техники самоконтроля при занятиях.</p>
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p>	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>



**Приложения**

*Приложение 1*

**Оценка уровня физических способностей студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			18	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	17	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			18	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17	230	195—210	180	210	170—190	160
			18	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
			18	и выше 1500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050—1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17	15	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7
			18	и выше 15	9—12	5	20	12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	11	8—9	4	18	13—15	6
			18	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основного и подготовительного учебного отделения**

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б\времени
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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основного и подготовительного учебного отделения**

№	Тесты	Оценки в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Требования к результатам обучения студентов относящихся  
к специальной медицинской группе.**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь 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;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).