

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 10.11.2025 12:59:58
Уникальный идентификатор:
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a6b4422

ОСОБОБЛЕННОЕ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура
(наименование учебной дисциплины)

***35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном
комплексе***
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией сельское хозяйство, строительство и природообустройство.

Протокол № 2 от «02» сентября 2022 г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по специальности среднего профессионального образования 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (утвержден Приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 16.10.2018 N 937-ОД).

Организация разработчик: ОСП Политехнический колледж ЛГАУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ГОС СПО ЛНР и ПООП СПО для специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе..

(указать профессию, специальность, укрупненную группу (группы) профессий или направление (направления) подготовки)

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе. может быть использована на базе среднего (полного общего) образования, в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по предмету СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ГОС СПО ЛНР и ПООП СПО.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

В результате освоения учебной 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 специальности; средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной 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 специальности

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

Вид учебной работы	Количество часов
1	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)	129
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90
<i>в т. ч.:</i>	
теоретическое обучение	28
практические занятия	54
Самостоятельная работа обучающегося	39
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	8
ИТОГО	129

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	4	5	6
	III семестр		
Раздел 1.	<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	22	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	22	ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	
	2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и основы формирования ЗОЖ.	2	
	3. Спорт в системе формирования личности.	2	
	Практические занятия:	8	
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. Техника прыжков в длину с разбега (согнув ноги). Спортивные игры.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	
Раздел 2.	<i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	22	
Тема. Техники приема – передачи мяча	Содержание учебного материала	22	ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4	
	2. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	
	Практические занятия:	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
сверху и снизу. Игра.	1 Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками, техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
	3 Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Повторение техники выполнения нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива – нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	- техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;	2	
	- правила игры. Правила соревнований;	4	
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2	
	Всего за III семестр	46	
	IV семестр		
Раздел 3.	ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	16	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм	2	
	Практические занятия:	8	
	1. Инструктаж по ТБ. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	
	4. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	- выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;	4	
	- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;	2	
Раздел 4.	<i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	16	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы спортивной тренировки.	2	
	2. Влияние игровой деятельности на формирование физических и личностных качеств занимающихся Основы ЗОЖ студента	2	
	Практические занятия:	6	
	1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Броски мяча с места разнообразными способами. Игра, приближенная к баскетболу.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Повторение техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения двойного шага. Повторение техники броска мяча с близкого расстояния. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	- круговая тренировка для развития координации движения;	2	
	- круговая тренировка на занятиях по баскетболу.	4	
	<i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i>	2	
	<i>Всего за IV семестр</i>	34	
	V семестр		
Раздел 1.	<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	14	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	14	ОК 04, ОК 08
	1. Основы рационального питания при различных видах и условиях труда, особенности жизнедеятельности. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2	
	Практические занятия:	6	
	1. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции, пробегание отрезков 2х30 м, 1х60 м. ОФП. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры. ОФП.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60 м. с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	2	
	- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	
Раздел 2.	<i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	14	
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.	Содержание учебного материала	14	ОК 04, ОК 08
	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов Социально-биологические основы физической культуры	2	
	Практические занятия:	6	
	1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Усовершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	2	
	3. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой; передача мяча в парах через сетку Прием контрольного норматива – верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	- правила игры. Правила соревнований;	2	
	- выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести и выносливости;	2	
	- отработка нижней прямой и нижней боковой подачи.	2	
	<i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i>	2	
	<i>Всего за V семестр</i>	30	
	VI семестр		
Раздел 3.	<i>ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности</i>	10	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, физическую подготовленность, физическое развитие	2	
	Практические занятия:	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	1. Инструктаж по ТБ. Техника акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости, координации движения. Подвижные игры.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	- выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;	2	
Раздел 4.	<i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	7	ОК 04, ОК 08
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами	Содержание учебного материала	7	
	Оздоровительная физическая культура и её формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Физическая культура и спорт как социальные феномены	2	
	Практические занятия:	4	
	1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча разнообразными способами. Силовая подготовка. Учебная игра.	2	
	2. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники броска мяча с близкого расстояния. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	- круговая тренировка для развития координации движения.	1	
	<i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i>	2	
	<i>Всего за VI семестр</i>	19	
	Всего:	129	ОК 04, ОК 08
	из них практических занятий	54	
	лекций	28	
	самостоятельная работа	39	
	зачет	8	
	экзамен	-	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура»: Спортивный зал:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая спортивная площадка:

зона приземления для прыжков в длину с разбега, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной

Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т. п. (количество не указывается)

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППСЗ по специальности, должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2016.

2. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2016.

3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры – М.: ОИЦ «Академия», 2013.

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

6. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9.

Основные электронные издания

7. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 12.05.2021)

8. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 12.05.2021)

9. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 12.05.2021)

19. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство

Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 12.05.2021)

11. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении лабораторных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения	
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 специальности	Оценка результатов выполнения заданий, приемов, упражнений. Оценка выполненных самостоятельных работ.
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Контрольная работа. Самостоятельная работа. Защита реферата. Выполнение проекта. Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента). Оценка выполнения практического задания (работы). Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией

ОСОБОБЛЕННОЕ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

***35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном
комплексе***

(код, наименование профессии/специальности)

**Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачета**

Основная группа здоровья и подготовительная* группа здоровья:

3, 5 семестр

Посещаемость	-	5 баллов
ОФП**	-	1 балл
Баскетбол **	-	1 балл
Гандбол**	-	1 балл
Легкая атлетика**	-	1 балл
Теория***	-	1 балл

4, 6 семестр

Посещаемость	-	5 баллов
ОФП**	-	1 балл
Волейбол **	-	1 балл
Футбол**	-	1 балл
Настольный теннис**	-	1 балл
Легкая атлетика***	-	1 балл

*Зачет по видам спорта без учета времени

**В каждом разделе 5 обязательных зачетов по виду спорта

***Тестирование

Посещаемость - 100-90%	5 баллов
- 80-70%	3 балла
- 60-50%	2 балла

«5»	-	9 - 10 баллов
«4»	-	7 - 8 баллов
«3»	-	5 – 6 баллов
«2»		3 - 4 балла

Студенты, освобожденные от занятий физической культуры:

Реферат	-	1 баллов
Презентация	-	1 балл
Тест	-	1 балл
Кроссворд	-	1 балл

Помощь в проведении и подготовке соревнований, творческая работа - 1 – 5 балл

«5» - 5 баллов
 «4» - 4 баллов
 «3» - 3 балла
 «2» - 2 балла

Критерии оценки знаний студентов

Критериями оценки знаний по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Нормативы по ОФП и спортивным играм

	II		III		IV	
Бег	ю	д	ю	д	ю	д
6 минут						
7 минут						
8 минут						
9 минут						
10 минут						
11 минут						
12 минут						
ОФП	ю	д	ю	д	ю	д
1.Подтягивание max	8 10 12		10 12 15		10 12 15	
Подтягивание 3*3 (разными хватами на время)						
Подтягивание лесенкой до *раз	4 5 6		4 5 7		4 5 7	
Подтягивание через одну с продвижением вперед	4 5 6		4 5 7		4 5 7	
20 подтягиваний на время	3.30 - зачет		3.30 - зачет		3.30 - зачет	
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти в стороны	25 30 35	10 15 20	30 35 40	10 15 20	30 35 40	10 15 20

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти вдоль туловища	15 20 25		20 25 30		25 30 35	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа тах любым способом	25 30 35	10 15 20	30 35 40	10 15 20	30 35 40	10 15 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2**раз (локти в стороны + локти вдоль туловища) на время	2*15		2*20		2*20	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз на время						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре на брусках	10 15 20		20 25 30		20 25 30	
3. Складки на мате	10 15 20	10 15 20	10 15 25	10 15 20	10 15 25	10 15 20
Складки на перекладине	10 12 15		12 14 16		12 14 16	
Подъем согнутых ног в коленях к груди на перекладине		10 20 25		10 20 25		10 20 25
Удержание уголка 1 мин	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Полускладки на мате		15 20		15 20		15 20
		30		30		30
4. Скакалка	ю	д	ю	д	ю	д
За 30 секунд						
За 1 минуту						
Баскетбол						
Передача 2 мячей в парах 30 с + 30с	35 40 50		35 40 50		35 40 50	
Броски с 3х точек 3*5	3 5 6		3 5 7		3 5 7	
Ведение (7 фишек + 5 мячей на пол зала)						
Штрафные броски 5 бросков	1 2 3		1 2 3		1 2 3	
Броски справа и слева с ведением 5 попаданий на время тах 1 минута	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Передача в парах и атака корзины на время тах 1 минута	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Волейбол						
Прием мяча над собойсверху над собой	15 20 25	15 20 25	15 25 30	15 25 30	20 25 30	20 25 30
Прием мяча снизу над собой	10 15 20	10 15 20	15 25 30	15 25 30	15 25 30	15 25 30
Прием мяча сверху - снизу над собой	5 10 15	5 10 15	5 15 20	5 10 15	5 15 20	5 10 15
Прием мяча сверху в парах	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25
Прием мяча снизу в парах	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25
Прием мяча сверху – снизу в парах	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15
Подача мяча	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Атакующий удар	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Блок	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Передача в тройках	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20
5 бросков по воротам	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5
Передача в парах и удар по воротам						
Футбол						
Обводка и удар по воротам						
5 ударов по воротам						
Передача в парах на 30с+30с						