

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 07.10.2023 12:49:11
Уникальный программный ключ:
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba795a6b4422

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.01 ИСТОРИЯ РОССИИ

(наименование учебной дисциплины)

43.02.16 Туризм и гостеприимство

(код, наименование профессии/специальности)

2024 г.

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией математических, общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
(*наименование комиссии*)

Протокол № 2 от «02» сентября 2024 г.

Разработана на основе ФГОС СПО РФ и ПООП СПО для специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2022 № 1100).

Организация разработчик: Политехнический колледж ЛГАУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** является частью освоения программ специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО РФ по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины СГ.01 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована по специальностям СПО на базе среднего (полного) образования, в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02-03 ОК 05-06 ОК 09	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 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- 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 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	240
в т.ч. в форме практической подготовки	144
В т. ч.:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	144
<i>Самостоятельная работа</i> ¹	80
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет	8
Итого	240

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура
(название учебной дисциплины)

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
			III семестр		
Раздел 1.			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	28	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Содержание учебного материала	28	
			1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы ЗОЖ.	2	<i>работа с конспектом</i>
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовый разбег. ОФП. Спортивные игры.	2	<i>[1,4,] ОФП</i>
			2. Инструктаж по ТБ. Техника прыжков в длину с разбега (согнув ноги). Спортивные игры	2	<i>[1,4,] ОФП</i>
			3. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	2	<i>[1,4,] ОФП</i>
			4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	2	<i>[1,4,] ОФП</i>
			5. Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка для развития физических качеств. Подвижные игры.	2	<i>[1,4,] ОФП</i>
			6. Инструктаж по ТБ. Бег 30м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	<i>[1,4,] ОФП</i>
			7. Инструктаж по ТБ. Бег 60м. с учетом результата Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры	2	<i>[1,4,] ОФП</i>

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
			8. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. ОФП. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений для развития скорости;	4	[1,4,]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	4	[1,4,]
			- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости;	2	[1,4,]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 2.			<i>ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	26	
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.			Содержание учебного материала	26	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения стойки волейболиста и перемещений в разных направлениях Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием - передача мяча двумя руками в парах. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
			6. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Повторение техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			8. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча двумя руками над собой. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- техника безопасности при занятиях спортивными играми; основы методики судейства;	4	[2,8,11]
			- круговая тренировка для развития координации движения;	4	[2,8,11]
			- правила игры. Правила соревнований;	2	[2,8,11]
<i>Тематическая</i>					
<i>Дифференцированный зачет</i>				2	
<i>Всего за III семестр</i>				56	
IV семестр					
Раздел 3.			ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	24	
Тема. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП.			Содержание учебного материала	24	
			1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
			2. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения для развития силы. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры	2	[4,6,9] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения для развития силы. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			8. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики;	2	[4,6,9]
			- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости;	2	[4,6,9]
			- выполнить комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса;	2	[4,6,9]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 4.			БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности	22	
Тема.			Содержание учебного материала	22	
Техника ведения и			Лабораторная работа		

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
передачи мяча разными способами			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча, передачи мяча разнообразными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра	2	[1,7,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Повторение техники владения мячом, передачи мяча разнообразными способами. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения двойного шага. Прием контрольного норматива – передачи мяча разнообразными способами. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча. Броски мяча с места разнообразными способами. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники ведения мяча. Броски мяча с места избранным способом с разных точек. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: ведение мяча. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с двойного шага. Штрафные броски. Учебная игра	2	[1,7,11] ОФП
			8. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – штрафные броски. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- круговая тренировка для развития координации движения;	2	[1,7,11]
			- круговая тренировка на занятиях по баскетболу;	2	[1,7,11]
			- выполнить комплекс упражнений для развития мышц ног.	2	[1,7,11]
Тематическая					
Раздел 1.			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	26	
Тема.			Содержание учебного материала	26	

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции. Повторение техники старта и стартового разгона. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			2. 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	[1,4,] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции. Повторение техники старта и стартового разгона. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и техники бега с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники бега на короткие дистанции и техники бега с низкого старта. ОФП. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			8. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30м с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			8. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60м с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	[1,4,] ОФП
			9. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- круговая тренировка на занятиях по л/атлетике;	4	[1,4,]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств.	4	[1,4,]
Тематическая					

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
<i>Дифференцированный зачет</i>				2	
<i>Всего за IV семестр</i>				74	
V семестр					
Раздел 1.			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, инструктаж по технике безопасности	30	
Тема. Техника бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега			Содержание учебного материала	30	
			1. Основы атлетизма.	2	работа с конспектом
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением на отрезках 40, 50, 60м. Бег с изменением темпа. Низкий старт. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег с низкого старта с переходом к бегу по инерции. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег с гандикапом. Совершенствование техники финиширования. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30м, 60м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			6 Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	2	[1,4,] ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 30м с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	[1,4,] ОФП

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
			Подвижные игры.		
			8. Инструктаж по ТБ. Бег на дистанции 60м с учетом результата. Прыжки в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	2	[1,4,] ОФП
			9. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега с учетом результата. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2	[1,4,] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- выполнить комплекс упражнений для развития скорости и силовых качеств.;	4	[1,4,]
			- выполнить комплекс упражнений для развития выносливости и координации движения;	4	[1,4,]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силы;	2	[1,4,]
<i>Тематическая</i>					
Раздел 2.			ВОЛЕЙБОЛ, инструктаж по технике безопасности	32	
Тема. Техники приема – передачи мяча сверху и снизу. Игра.			Содержание учебного материала	32	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			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	[2,8,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передачи мяча через сетку изученными способами. Прием-передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Техника приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками	2	[2,8,11]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
			сверху и снизу. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.		ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу, передачи мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Повторение техники приема – передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подачи. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			7. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			8. Техника выполнения стойки волейболиста и перемещений в разных направлениях. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи.	2	[2,8,11] ОФП
			9. Инструктаж по ТБ. Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Прием контрольного норматива: передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			10. Прием – передача мяча в парах сдача контрольного норматива. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			11. Инструктаж по ТБ. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	[2,8,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- отработка передачи на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6; отработка атакующих ударов;	2	[2,8,11]
			- выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести;	4	[2,8,11]
			- выполнить комплекс упражнений для развития ловкости.	4	
Тематическая					

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
<i>Дифференцированный зачет</i>				2	
<i>Всего за VII семестр</i>				64	
VI семестр					
Раздел 3.			ГИМНАСТИКА, инструктаж по технике безопасности	22	
Тема.			Содержание учебного материала	22	
Техника			1. Особенности применения круговой тренировки в учебном процессе	2	<i>работа с конспектом</i>
выполнения			Лабораторная работа		
акробатических			Практические занятия:		
упражнений. ОФП.			1. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения акробатических упражнений. ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры	2	[4,6,9] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. ОФП (подтягивание: на высокой и низкой перекладине). Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Тест - наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Контрольное выполнение акробатической комбинации. ОФП. Подвижные игры.	2	[4,6,9] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- разработать и выполнить комплекс круговой тренировки на занятиях по гимнастике;	4	[4,6,9]
			- выполнить комплекс упражнений для развития силовых качеств;	4	[4,6,9]
			- разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости;	2	[4,6,9]

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
<i>Тематическая</i>					
Раздел 4.			<i>БАСКЕТБОЛ, инструктаж по технике безопасности</i>	22	
Тема. Техника ведения и передачи мяча разными способами			Содержание учебного материала	22	
			Лабораторная работа		
			Практические занятия:		
			1. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча разнообразными способами. Техника выполнения двойного шага. Силовая подготовка. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			2. Инструктаж по ТБ. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Усовершенствование техники штрафного броска. Силовая подготовка. Двусторонняя учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			3. Инструктаж по ТБ. Передачи мяча разнообразными способами. Прием контрольного норматива: ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			4. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: передачи мяча в парах. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			5. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива: штрафной бросок. Усовершенствование техники выполнения двойного шага. Двусторонняя учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			6. Инструктаж по ТБ. Прием контрольного норматива – броски мяча в корзину с двойного шага. Учебная игра.	2	[1,7,11] ОФП
			Самостоятельная работа обучающихся		
			Тематика самостоятельной работы:		
			- круговая тренировка для развития координации движения;	4	[1,7,11]
			- круговая тренировка для развития мышц пресса;	4	[1,7,11]
			- круговая тренировка для развития мышц спины;	2	[1,7,11]
<i>Тематическая</i>					

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Дата	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Домашнее задание
			<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
			<i>Всего за VIII семестр</i>	46	
			<i>ВСЕГО</i>	240ч	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

- 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 работы.

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

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе лабораторно-практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Изучение таких дисциплин

(указываются дисциплины согласно ФГОС СОО)

по профессии или специальности должно предшествовать освоению профессиональных модулей или изучается параллельно.

Теоретические занятия должны проводиться в учебном кабинете не предусмотрено

(указать название)

лабораторно-практические занятия проводятся в не предусмотрено

(указать название)

согласно Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии или специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, оформление отчетов по лабораторным работам и практических занятий, решение производственных задач обучающимися в процессе проведения теоретических занятий и т.д.;

промежуточный контроль: зачет, дифференцированный зачет, экзамен (в соответствии с учебным планом образовательной организации (учреждения)).

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППКРС, ППССЗ по профессии, специальности должна 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.

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

Основные источники:

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
2. Железняк Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский; под ред. Ю. В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 336 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 493 с.
4. Иванов В. Ю. На уроках гимнастики / В. Ю. Иванов // Физическая культура. – 2001. – № 7. – С. 22–26.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарика, 2005. – 366 с.
6. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П. К. Петров. – М.: Гуманист. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
7. Портнов Ю. Баскетбол для студентов: учебник / Ю. Портнов. – М.: ФиС, 2003. – С. 33–48.
8. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк; отв. ред. Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
9. Теория и методика гимнастики: учебник для студ. высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина,

Е. Г. Сайкиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.

10. для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – (сер. Бакалавриат).

11. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

Дополнительные источники

12. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И. В. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.

13. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.

^{*} Пункт 4.4. заполняется по мере поступления источников.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля, практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	В результате освоения учебной дисциплины студент научится: - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Студент получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	текущий контроль успеваемости проводится по всем темам (разделам) в формах: фронтальный опрос; прием контрольных нормативов; выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (в виде выполнения контрольных нормативов)

В графе «Результаты обучения» перечисляются все знания и умения, указанные в паспорте программы. Компетенции должны быть соотнесены со знаниями и умениями. Для этого необходимо проанализировать, освоение каких компетенций базируется на знаниях и умениях этой дисциплины. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом формируемых компетенций и специфики обучения по программе дисциплины.

Приложение 1

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ К.Е. ВОРОШИЛОВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура
(наименование учебной дисциплины)

43.02.16 Туризм и гостеприимство
(код, наименование профессии/специальности)

2024

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

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших основную профессиональную образовательную программу учебной дисциплины физическая культура по специальности СПО.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме: зачет, дифференцированный зачет.

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.
31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Практические задания по работе с информацией.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
	умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Фронтальный и индивидуальный опрос.
32. Основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля.

Текущий контроль и промежуточная аттестация

Таблица 2

Наименование элемента умений и знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений	Зачет, дифференцированный зачет.
31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Зачет, дифференцированный зачет.
32. Основы здорового образа жизни.	Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос,	Зачет, дифференцированный зачет.

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Таблица 3

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		ФО ТЗ	ТР, ТЗ
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.3 Спортивные игры	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.4 Гимнастика	ПЗ, ПН	ФО	ФО
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ФО, ПЗ, ПН, КУ, КТ	ФО	ФО, ТЗ

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КТ – контрольный тест

ПН – педагогическое наблюдение

КУ – контрольное упражнение

ТР – творческая работа

5. Структура контрольного задания

5.1. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения, обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.

Здоровый образ жизни.

Проверяемые знания – 31, 32

1) Темы творческой работы (по выбору).

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

2) Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.

Проверяемые знания – 31, 32

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.

Здоровый образ жизни.

1. Дайте определение: физическая культура – это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?

10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Тема 2.1 Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

Тема 2.2. Кроссовая подготовка.

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Тема 2.3. Спортивные игры.

Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Баскетбол.

11. Размеры баскетбольной площадки?
12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
13. Сколько длится баскетбольный матч?
14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?

16. Что такое «заслон»?
17. Что такое «дриблинг»?
18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
19. Какие физические качества развивает игра?
20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Тема 2.4. Гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Гимнастика, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях гимнастикой?
4. Специальные упражнения в гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.
4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8. Что называется «работоспособностью»?
9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

3) Контрольные упражнения и тесты.

Проверяемые умения – У1

Тема: 2.1 Лёгкая атлетика.

2.2. Кроссовая подготовка.

Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150

Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
	Бег 2000 м (девушки)	3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол

Таблица 5

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 6

Контрольные упражнения	Оценка
------------------------	--------

	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Тема 2.4. Гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 7

Контроль ные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юно ши	Девушк и	Юно ши	Девушк и	Юно ши	Деву шки
Подниман ие туловища за 1 мин.	5	45	35	50	40	55	45
	4	40	30	45	35	50	40
	3	35	25	40	30	45	35
Приседани е за 1 минуту	5	60	50	65	55	70	50
	4	55	45	60	50	65	45
	3	50	40	55	45	60	40
Проба Штанге	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40

(задержка дыхания), с	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	135	140	140	145
	4	120	125	125	130	130	135
	3	100	115	105	120	125	125