

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Чунский многопрофильный техникум»



ПРОГРАММА

подготовки квалифицированных рабочих, служащих
учебной дисциплины **Физическая культура**
по профессии 23.01.03 Автомеханик

Срок обучения:
2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

р.п. Чунский
2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), примерной основной профессиональной образовательной программы и базисного учебного плана по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **23.01.03 Автомеханик**

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Чунский многопрофильный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	8
Результаты освоения учебной дисциплины.....	9
Содержание учебной дисциплины.....	11
Тематическое планирование.....	17
Характеристика основных видов деятельности студентов.....	19
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	25
Рекомендуемая литература.....	26
Приложения.....	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями 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.

Программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **23.01.03 Автомеханик**.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения СПО на базе основного общего образования.

Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: **теоретическая часть и практическая часть.**

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физипроцесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, 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 обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающихся, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

В специальное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающийся, освобожденный от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре с обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения СПО.

Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС СПО.

Результаты освоения учебной 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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 физкультурной - 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, чувства 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, в 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 276 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 184 час;

самостоятельной работы обучающегося - 92 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	276
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	184
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	92
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём Часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 1.</p> <p>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		276	
<p>Тема 1.1</p> <p>Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.</p> <p>Раздел 2.</p> <p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>3.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p></p> <p>2</p> <p style="background-color: #cccccc;"></p> <p></p>

Тема 2.1

Лёгкая атлетика

Содержание учебного материала		
Практические занятия	20	2
4. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	
5. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	
6. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
7. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
8. Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1	
9. Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1	
10. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
11. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
12. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м.	1	
13. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м.	1	
14. Освоение техники эстафетного бега 4x400 м.	1	
15. Освоение техники эстафетного бега 4x400 м.	1	

	16 . Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»	1	
	17. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»	1	
	18. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».	1	
	19. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».	1	
	20.Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	21.Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	22. Освоение техники толкания ядра с места.	1	
	23.Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	Контрольные работы 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
Тема 2.2	Практические занятия	20	2

Волейбол

24. Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	1	
25. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
26. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
27. остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат)	1	
28. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед)	1	
29. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода назад)	1	
30. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения в прыжке)	1	
31. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая.	1	
32. Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая	1	
33. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая	1	
34. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1	
35. Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	
36. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода в сторону)	1	
37. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	
38. Обучение технике прямого нападающего удара	1	
39. Обучение техники прямого нападающего удара с переводом вправо	1	

	40. Совершенствование техники прямого и нападающего удара, переводом в право, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	
	41. совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	1	
	42. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении	1	
	43. Совершенствование тактических действий в защите	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	16	
Тема 2.3.	Практические занятия	20	2
Баскетбол	44. Техника ловли мяча	1	
	45. Техника ловли мяча	1	
	46. Техника ловли мяча различными способами	1	
	47. Техника передач мяча	1	
	48. Техника передач мяча различными способами,	1	
	49. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
	50. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
	51. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1	

52. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1
53. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1
54. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1
55. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления защитника	1
56. Совершенствование техники бросков мяча различными способами с сопротивлением защитника	1
57. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание)	1
58. Совершенствование техники защиты (перехват, накрывание).	1
59. Совершенствование техники защиты (перехват, накрывание).	1
60. Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите.	1
61. Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите.	1
62. Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении .	1
63. Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении .	1
Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и	18

	тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Лыжи	Тема 2.4 Практические занятия	15	2
	64. Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.	1	
	65. Техника одновременного бесшажного хода.	1	
	66. Техника одновременного бесшажного хода.	1	
	67. Техника одновременного одношажного хода.	1	
	68. Техника одновременного одношажного хода.	1	
	69. Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	1	
	70. Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	1	
	71. Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	1	
	72. Освоение техники полуконьковогохода.	1	
	73. Освоение техники полуконькового хода.	1	
	74. Освоение техники полуконьковогохода.	1	
	75. Освоение техники полуконьковогохода.	1	
	76. Освоение техники конькового хода.	1	
	77. Освоение техники конькового хода.	1	
	78. Совершенствование техники торможения различными способами	1	
Контрольная работа Прохождение дистанции 1 км (девушки) и 2 км (юноши).			
Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил	18		

	соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5	Практические занятия	13	2
Гимнастика	79. Техника безопасности на занятиях.	1	
	80. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
	81. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
	82. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1	
	83. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	
	84. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
	85. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
	86. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	87. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	88. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	1	
89. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	1		
90. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании	1		

	напряжении с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)		
	91. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры)	1	
	Контрольные работы 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек. 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек. 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.	15	
Тема 3.1	Содержание учебного материала	40	2
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	92. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
	93. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
	94. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	
	95. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	
	96.Спортограмма и профессиограмма.	1	
	97.Спортограмма и профессиограмма.	1	

98.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	
99.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	
100. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	
101.Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
102.Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
103.Упражнения на развитие общей и статической выносливости, висы на перекладине	1	
104.Упражнения на развитие общей и статической выносливости, висы на перекладине	1	
105.Упражнения на развитие общей и статической выносливости, висы на перекладине	1	
106.Челночный бег 5x10м. Метание мяча.	1	
107.Челночный бег 5x10м. Метание мяча.	1	
108.Подвижные игры, эстафеты.	1	
109.Подвижные игры, эстафеты.	1	
110.Подвижные игры, эстафеты.	1	
111.Упражнения для развития кистей рук и плечевого пояса	1	
112.Ускорения с низкого и высокого старта по сигналу.	1	
113.Метание гранаты.	1	
114.Метание гранаты.	1	
115.Ускорения с низкого и высокого старта по сигналу. Метание гранаты	1	
116.Обучение игре в настольный теннис.	1	
117.Обучение игре в настольный теннис.	1	

	118.Обучение игре в настольный теннис.	1	
	119.Сочетание ударов по мячу.	1	
	120.Сочетание ударов по мячу.	1	
	121.Тренировка подач в настольном теннисе.	1	
	122.Тренировка подач в настольном теннисе.	1	
	123.Тактика игры в настольный теннис.	1	
	124.Тактика игры в настольный теннис.	1	
	125.Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину.	1	
	126.Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину.	1	
	127.Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину	1	
	128.Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину	1	
	129.Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	1	
	130.Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	1	
	131.Игра «Лапта»	1	
	Итоговое занятие (зачёт)		
Раздел 3.			
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала	3	2

	132.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	
	133. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	
	134. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	13	
Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 4.1 Лёгкая атлетика	Практические занятия	10	2
	135.Техника безопасности на занятиях.	1	
	136. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	
	137. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
	138. Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1	
	139. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
	140. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	1	

Тема 4.2

Волейбол

141. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»	1	
142. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».	1	
143. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
144. Освоение техники толкания ядра со скачка и поворота.	1	
Контрольные работы 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.		
Практические занятия	20	2
145. Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.),	1	
146. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
147. Остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	
148. Техника поворотов	1	
149. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед)	1	
150. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода назад)	1	

Баскетбол	Тема 4.3.	151. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода в сторону)	1		
		152. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения в прыжке)	1		
		153. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая.	1		
		154. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая.	1		
		155. Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая.	1		
		156. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая.	1		
		157. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1		
		158. Прием мяча одной рукой с последующимпадением	1		
		159. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	1		
		160. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину	1		
		161. Обучение технике прямого нападающего удара	1		
		162. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо	1		
		163. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо	1		
		164. Совершенствование техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1		
		Практические занятия	20		2
		166. Совершенствование техники ловли мяча	1		
		165. Техника ловли мяча различными способами,	1		
166. Совершенствование техники передач мяча.	1				
167. Совершенствование техники передач мяча.	1				

168. Техника передач мяча различными способами,	1
169. Техника передач мяча различными способами,	1
170. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления	1
171. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления	1
172. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
173. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника	1
174. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1
175. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1
176. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1
177. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1
178. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1
179. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1
180. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание)	1
181. Совершенствование техники защиты (перехват, накрывание)	1
182. Совершенствование групповых тактических действий в защите	1
183. Совершенствование командных тактических действий в защите	1

Итоговое занятие (зачёт)	276	
---------------------------------	-----	--

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в
общекультурной и
профессиональной подготовке
студентов СПО.

2. Основы методики
самостоятельных занятий
физическими упражнениями

3. Самоконтроль, его основные
методы, показатели и критерии
оценки

Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)

Знать современное состояние
физической культуры и спорта;
 уметь обосновать значение
физической культуры для
формирования личности
профессионала, профилактики
профзаболеваний;
 знать оздоровительные системы
физического воспитания;
 владеть информацией о
Всероссийском физкультурно-
спортивном комплексе «Готов к
труду и обороне» (ГТО).

Демонстрировать мотивацию и
стремление к самостоятельным
занятиям;
 знать формы и содержание
физических упражнений;
 уметь организовать занятия
физическими упражнениями
различной направленности,
используя знания особенностей
самостоятельных занятий для
юношей и девушек;
 знать основные принципы
построения самостоятельных
занятий и их гигиену.

Самостоятельно использовать и
оценить показатели
функциональных проб, упражнений
— тестов для оценки физического
развития, телосложения,
функционального состояния

организма, физической
подготовленности;

вносить коррективы в содержание
занятий физическими упражнениями
и спортом по результатам
показателей контроля.

4. Психофизиологические основы
учебного и производственного
труда. Ср
регулировании работоспособности.

Знать требования, которые
предъявляет профессиональная
деятельность к личности, ее
психофизиологическим

возможностям, здоровью и
физической подготовленности;

использовать знания динамики
работоспособности в учебном году и
в период экзаменационной сессии;

уметь определить основные
критерии нервно-эмоционального,
психического, и психофизического
устоления;

овладеть методами повышения
эффективности производственного и
учебного труда; Освоить
применение аутотренинга для
повышения работоспособности.

психофизиологическим

возможностям

физической

использо

работоспо

в период экз

уметь оп

критерии не

психическог

устоления;

овладеть

эффективно

учебного тру

применение

повышения р

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт- Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагает профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППКРС СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, могут быть использованы:

тренажерный зал; лыжная база;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Информационное обеспечение обучения

Для студентов

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: 2011

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2010

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2010

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : 2010

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: 2010

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д, 2010

В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. - М.: 2010

Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.- Тюмень, 2010

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М.:2013

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. - СПб.: 2010

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru>-Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>-Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> - Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009

4. контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),- домашние задания проблемного характера.- ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестовые задания и учебные- нормативы на зачётах и дифференцированном зачёте. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p>

	<p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятий.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p>
--	---

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, сек.)	4,50	5,00	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)	15,5	16,5	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во 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 (кол-во раз)	13	11	8
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, сек.)	3,00	3,50	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)	5.00	7,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	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

**Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки
уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п/ п	Физическ ие способн ости	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3x10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно -силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягиван ие	16	11 и выше	8-9	3 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6