



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

2019 г.

ОДОБРЕНО
Протоколом Методического совета
СОГБПОУ «Вяземский политехнический
техникум»
кабинет
«28» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Протоколом Педагогического совета
СОГБПОУ «Вяземский политехнический
техникум»
«30» августа 2019 г. № 1

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО, 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, на основе примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» и является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер.

Организация-разработчик: смоленское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Вяземский политехнический техникум»
Разработчик: Вишняков А.С., преподаватель СОГБПОУ ВПТ

Рассмотрена на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин, ОГСЭ и ЕН»

Протокол от «28» августа 2019 г. № 1

Председатель ПЦК  О.В. Каспарович

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения «Физической культуры» с целью реализации ППКРС среднего профессионального образования по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин (базовый уровень)

1.3. 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 обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,
 - регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
 - -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
 - готовность к служению Отечеству, его защите

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья
- поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины и промежуточная аттестация:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа;
самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено
промежуточная аттестация 3 часа (3 семестр - зачет, 4 семестр - дифференцированный зачет)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	175
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия и лабораторные работы	172
индивидуальный проект	-
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет	3

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практическая часть	172	
	Содержание учебного материала:	22	
	Техника бега на короткие дистанции. Спортивные игры	2	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	2	2
	Техника бега на короткие дистанции. Зачёт: 100 метров.	2	2
	Техника бега на длинные дистанции. Спортивные игры	2	2
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спортивные игры.	2	2
Тема 1.1 Легкая атлетика	Техника бега на длинные дистанции. Зачёт: юноши -3 км., девушки – 2 км.	2	2
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивные игры.	2	2
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачёт.	2	2
	Бег на средние дистанции. Спортивные и подвижные игры.	2	2
	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Зачет: юноши - 1000м, девушки – 800м.	2	2
	Кросс по пересечённой местности.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
	Содержание учебного материала:	16	
	Развитие силовых способностей. Тренировка. Спортивные и подвижные игры.	2	2
	Развитие силовых способностей. Зачёт. Спортивные и подвижные игры.	2	2
Тема 1.2 Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей. Тренировка. Спортивные игры.	2	2
	Развитие скоростно-силовых способностей Зачёт. Спортивные игры.	2	2
	Развитие общей выносливости. Тренировка. Спортивные и подвижные игры.	2	2
	Развитие общей выносливости. Зачёт. Спортивные и подвижные игры.	2	2
	Круговая тренировка. Тренировка. Спортивные и подвижные игры.	2	2
	Круговая тренировка. Зачёт. Спортивные и подвижные игры.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
	Содержание учебного материала:	40	
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте	2	2
	Совершенствование техники владения мячом. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	2
Тема 1.3 Спортивные игры: баскетбол	Совершенствование тактических действий команды в нападении. Тренировка. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование тактических действий команды в нападении. Зачёт. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование тактических действий команды в защите. Тренировка: штрафные броски. Двусторонняя игра.	2	2
	Совершенствование тактических действий команды в защите. Зачёт: штрафные броски. Двусторонняя игра.	2	2
	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Тренировка: комбинация технических приёмов.	2	2
	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Зачёт: комбинация технических приёмов.	2	2

	Совершенствование технических приёмов. Тренировка: 3-х очковые броски. Двусторонняя игра.	2	2
	Совершенствование технических приёмов. Зачёт: 3-х очковые броски. Двусторонняя игра.	2	2
	Совершенствование техники владения мячом: ведение, передачи, броски в кольцо.	2	2
	Совершенствование технике бросков мяча в кольцо с различных дистанций.	2	2
	Тренировка: бросок мяча в корзину. Учебная игра	2	2
	Зачет: бросок мяча в корзину. Учебная игра	2	2
	Тренировка: бросок мяча в корзину в движении. Учебная игра	2	2
	Зачет: бросок мяча в корзину в движении. Учебная игра	2	2
	Групповые командные действия в нападении – тренировка. Учебная игра	2	2
	Групповые командные действия в нападении – зачет. Учебная игра	2	2
	Групповые командные действия в защите – тренировка. Учебная игра	2	2
	Групповые командные действия в защите – зачет. Учебная игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 1.4 Спортивные игры: футбол	Содержание учебного материала:	12	
	Совершенствование техники владения мячом. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	2
	Совершенствование техники владения мячом. Остановка мяча ногой, отбор мяча - тренировка	2	2
	Совершенствование техники владения мячом. Остановка мяча ногой, отбор мяча - зачет	2	2
	Совершенствование технических приёмов. Техника игры вратаря - тренировка	2	2
	Совершенствование технических приёмов. Техника игры вратаря - зачет	2	2
	Совершенствование технических приёмов. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 1.5 Спортивные игры: волейбол	Содержание учебного материала:	36	
	Совершенствование технических приёмов. Правила соревнований.	2	2
	Эстафеты с элементами волейбола	2	2
	Учебная игра (правила расстановки и перехода игроков на площадке)	2	2
	Совершенствование техники владения мячом. Тренировка: верхняя передача мяча. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование техники владения мячом. Зачёт: верхняя передача мяча. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование техники владения мячом. Тренировка: нижняя передача мяча. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование техники владения мячом. Зачёт: нижняя передача мяча. Учебная игра.	2	2
	Индивидуальные действия команды в защите. Учебная игра.	2	2
	Групповые действия команды в нападении. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование техники постановки блока и подачи мяча. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара. Тренировка: подача мяча. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара. Зачёт: подача мяча. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование индивидуальных действий игроков в защите. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование групповых действий игроков в нападении. Учебная игра.	2	2
	Совершенствование техники владения мячом. Тренировка: комбинированное упражнение.	2	2
	Совершенствование техники владения мячом. Зачёт: комбинированное упражнение.	2	2
	Совершенствование технических приёмов. Тренировка: командная игра.	2	2
	Совершенствование технических приёмов. Зачёт: командная игра.	2	2

	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
	Содержание учебного материала:	34	
	Развитие аэробных способностей. Круговая тренировка.	2	2
	Развитие аэробных способностей. Спортивные и подвижные игры	2	2
	Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты. Спортивные и подвижные игры.	2	2
	Развитие эмоциональных и волевых качеств. Круговая тренировка.	2	2
	Развитие эмоциональных и волевых качеств. Спортивные и подвижные игры.	2	2
	Развитие общей выносливости. Тесты. Спортивные игры.	2	2
	Развитие скоростной выносливости. Тесты. Спортивные игры.	2	2
	Развитие ловкости и координации движений. Подвижные и спортивные игры.	2	2
	Развитие статического и динамического равновесия. Настольный теннис	2	2
Тема 1.6 Общая физическая подготовка	Развитие ловкости и координации движений. Комбинация из спортивно – гимнастических и акробатических элементов - тренировка	2	2
	Развитие ловкости и координации движений. Комбинация из спортивно – гимнастических и акробатических элементов - зачет	2	2
	Развитие общей выносливости. Упражнения для мышц живота.	2	2
	Развитие общей выносливости. Отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд – тренировка.	2	2
	Развитие общей выносливости. Отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд – зачет.	2	2
	Развитие ловкости и координации движений. Кувырки вперед и назад - тренировка	2	2
	Развитие ловкости и координации движений. Кувырки вперед и назад - зачет	2	2
	Развитие ловкости и координации движений. Перевороты вперед, назад, в сторону	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
	Содержание учебного материала	12	
Тема 1.7 Легкая атлетика	Техника метания гранаты. Спортивные игры.	2	2
	Совершенствование техники метания гранаты. Зачёт. Спортивные игры.	2	2
	Эстафетный бег. Спортивные игры.	2	2
	Совершенствование техники эстафетного бега. Тренировка	2	2
	Совершенствование техники эстафетного бега. Зачет	2	2
	Спортивные и подвижные игры. Зачетное занятие.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
	Промежуточная аттестация	3	
	Всего	175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предусматривает наличие спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- перекладины гимнастические;
- лестница-рукоход;
- стенка шведская;
- штанга;
- гимнастические лавки;
- тренажер;
- кольца баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- лыжи;
- маты гимнастические;
- стол для настольного тенниса;
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные

Спортивный зал, тренажерный зал

- велоэргометр;
- беговая дорожка;
- тренажер-гребля;
- силовое оборудование (скамья);
- столы для настольного тенниса;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- гантели;
- лыжи;
- гимнастические перекладины;
- турники;
- гимнастическая стенка
- гимнастические обручи

Спортивная площадка

- турник;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

Основные источники

1. Физическая культура/ Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л – М.: Академия, 2010.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2011
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.А. Кикитя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2010

Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб, пособие для вузов. — М., 2006.

3.2.2. Электронные издания и электронные ресурсы

Интернет-ресурсы

- www.rusneb.ru (НЭБ - Национальная электронная библиотека)
- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Практическая часть	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши); сдача контрольных нормативов
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Тема 1.3. Спортивные игры: баскетбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Тема 1.4. Спортивные игры: футбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Тема 1.5. Спортивные игры: волейбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Тема 1.6. Общая физическая подготовка	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гириями, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Умение выполнять упражнения с разной амплитудой, траекторией, темпом, ритмом, пространственной точностью. Освоение техники безопасности занятий
Тема 1.7. Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов

4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

4.2.1. Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Нормативы	Пол	Оценка в баллах		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,4	14,0	14,5
	Д	16,0	16,5	17,0
Бег 3000 м. (сек.) 2000 м. (сек.)	Ю	12'45	13'00	13'30
	Д	10'30	11'00	11'30
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	450	440	430
	Д	345	330	315
Метание гранаты 700гр.(м.) 500гр. (м.)	Ю	38	36	34
	Д	23	21	19
Спортивные игры				
Баскетбол				
Броски в кольцо со штрафной линии (из 10 раз)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Броски в кольцо с 3-х-очковой линии (из 5 раз)	Ю	2	1	-
	Д	1	-	-
Броски с ближней дистанции (из 10 раз)	Ю	10	8	6
	Д	10	8	6
Комбинация технических приёмов (на время) (сек.)	Ю	20	30	40
	Д	25	35	45
Волейбол				
Передача мяча двумя руками сверху в парах (количество раз)	Ю	50	40	30
	Д	50	40	30
Передача мяча двумя руками сверху над собой (количества раз)	Ю	15	13	10
	Д	15	13	10
Передача мяча двумя руками снизу от стены (количества раз)	Ю	20	15	12
	Д	20	15	12
Передача мяча через сетку в парах (количества раз)	Ю	60	50	40
	Д	50	40	30
Подача мяча (количества раз из десяти)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
ОФП				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; Девушки от скамейки: (количество раз)	Ю	50	40	30
	Д	15	12	10
Челночный бег (сек.)	Ю	22	25	26
	Д	25	26	27
Прыжок в длину с места (см.)	Ю	225	210	200
	Д	180	165	150
Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту)	Ю	130	110	90
	Д	130	110	90
Упражнения для мышц брюшного пресса а) подъем туловища из и.п. лежа на спине, руки за голову (количество раз в 1 минуту)	Ю	50	45	40
	Д	40	35	30
Упражнения для мышц брюшного пресса	Ю	60	50	40

б) и.п. лёжа на спине на скамейке, руки на животе, ноги прямые поднятые на 20 см. от скамейки (удержать сек.)	Д	60	50	40
Упражнения для мышц спины	Ю	70	60	50
а) подъём туловища из и.п. лежа на спине, руки за голову (количество раз)	Д	60	50	40
Упражнения для мышц спины	Ю	60	50	40
б) лёжа на животе на скамейке, подняться на прямых руках и носках (удержать сек.)	Д	60	50	40
Приседание на одной ноге (упражнение «пистолетик») (количество раз)	Ю	10	8	6
	Д	10	8	6
Наклон вперёд (хват ногами голени, головой коснуться колен и держать)	Ю	30	25	20
	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине	Ю	12	10	8
и.п. упор присев- прыжком упор лёжа (упражнение «лягушка») (количество раз в минуту)	Ю	70	60	50
	Д	60	50	40