Челябинский институт путей сообщения –

филиал федерального государственного бюджетного

образовательного учреждения высшего образования

«Уральский государственный университет путей сообщения»

(ЧИПС УрГУПС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Челябинск 2023

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА  предметно-цикловой комиссией  «Физическая культура и  безопасность жизнедеятельности» | Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 № 447  УТВЕРЖДАЮ:  Заместитель директора  по учебной работе: |
| Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2023 г.  Председатель предметно-цикловой комиссии «ФВ и БЖ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Капкаева Т.Г.  *Подпись Ф.И.О.* | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Микрюкова  (подпись)  « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

Автор: Боргенс Роман Алексеевич, преподаватель Челябинского института путей сообщения - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»

Рецензент: Хатипова Елена Николаевна, преподаватель высшей категории Челябинского института путей сообщения - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ** | **11** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |

**1** **. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС, составлена по учебному плану 2023 года по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально – экономическому учебному циклу основной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Формируемые компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего),**  **в том числе по вариативу** | 336  0 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 168 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 166 |
| теоретические занятия | 2 |
| активные, интерактивные формы обучения | 28 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 168 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** | |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа | Объём  часов | | Уровень освоения, формируемые компетенции |
| всего | В том числе активные, интерак  тивные формы занятий |
| **Раздел 1.**  Лёгкая  атлетика | **Учебные занятия** | **56** |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **56** |  |  |
| **Тема 1.1.**  Бег на короткие дистанции | **Содержание учебного материала:**  Техника низкого старта и стартовый разгон, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. |  |  | 1  ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Практические занятия:**  Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. Воспитание быстроты в процессе занятия легкая атлетика. | 20 |  |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, гибкости. | 20 |  |
| **Тема 1.2.**  Бег на средние и длинные дистанции, кросс | **Содержание учебного материала:**  Техника высокого старта и стартовое ускорение, бег по прямой, бег по повороту, финиширование. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Отличие кроссового бега от бега по стадиону. Специальные беговые упражнения |  |  | 1  ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Практические занятия:**  Развитие скоростной и общей выносливости в процессе занятия легкая атлетика.  ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 18 |  |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. Кроссовый бег. | 18 |  |
| **Тема 1.3.**  Эстафетный бег | **Содержание учебного материала:**  Техника передачи эстафетной палочки, бег по дистанции. Особенности эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. |  |  | 1  ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Практические занятия:**  Развитие скоростных качеств и координационных способностей в процессе занятия легкая атлетика в процессе занятия легкая атлетика.  ОФП: упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 18 |  |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, гибкости. | 16 |  |
| **Практические занятия:**  Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей в процессе занятия легкая атлетика.  ОФП: упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 12 |  | 2  ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития: силы мышц ног, гибкости. | 12 |  |
| **Раздел 2.**  Спортивные игры | **Учебные занятия** | **54** | **6** |  |
| **Самостоятельная работа** | **54** |  |  |
| **Тема 2.1.**  Баскетбол | **Содержание учебного материала:**  Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика.  **Практические занятия:**  Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей в процессе занятий спортивными играми.  ОФП: упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 18 | 6 | 1  ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц туловища, рук, гибкости. | 18 |  |
| **Тема 2.2.**  Волейбол | **Содержание учебного материала:**  Техническая подготовка: подачи, передачи и прием мяча, атакующий удар и блокирование. Тактическая подготовка индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Игровая практика. |  |  | 1  ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Практические занятия:**  Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей в процессе занятий спортивными играми.  ОФП: упражнения для развития силы туловища, рук, гибкости. | 18 |  |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 18 |  |
| **Тема 2.3.**  Футбол | **Содержание учебного материала:**  Техническая подготовка: ведение передачи удары остановка мяча  Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Особенности игры вратаря. Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей**.** |  |  | 1  ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Практические занятия**  Развитие силы мышц туловища, рук, гибкости. Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. | 12 |  |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития: силы мышц туловища, рук, гибкости. | 12 |  |
| **Тема 2.4.**  Настольный теннис | **Содержание учебного материала:**  Техника подачи и ударов по мячу. Способы держания ракетки. Игровая практика. |  |  | 2  ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Практические занятия:**  Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей в процессе занятий спортивными играми. | 6 |  |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития силы мышц ног, прыгучести, гибкости. | 6 |  |
| **Раздел 3.1**  Общая физическая подготовка  (ОФП)  Силовая подготовка | **Учебные занятия** | **54** | **22** |  |
| **Самостоятельная работа** | **56** |  |  |
| **Содержание учебного материала:**  Общеразвивающие упражнения для развития силовых, скоростных икоординационных способностей, выносливости, гибкости. Упражнения на тренажерных устройствах, с внешним отягощениями и собственным весом для развития силы мышц ног, туловища, рук. |  |  | 1  ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Практические занятия:**  Развитие силовых качеств в ходе занятий силовой подготовки. | 54 | 22 |
| **Самостоятельная работа:** упражнения для развития: силы мышц туловища, рук, гибкости. | 56 |  |
| **Раздел 4.**  Теоретическое обучение | **Учебные занятия** | **2** |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |  |
| **Тема 4.1.**  Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований и занятий по физической культуре | **Содержание учебного материала:**  Требования к форме одежды и обуви, сезонность спортивной одежды. Контроль над состоянием спортивных сооружений, снарядов и инвентаря. Контроль самочувствия и дозирование физических нагрузок, медицинская группа здоровья и допуск врача к соревнованиям и занятиям по физической культуре. Требования к знанию правил соревнований по видам спорта, входящим в Программу по физической культуре. Правила оказания доврачебной помощи при возникновении спортивных травм. |  |  | 1  ОК 2, ОК 6 |
| **Теоретическое занятие**  Лекция-инструктаж по правилам техники безопасности и охраны труда при проведении спортивных соревнований и занятий по физической культуре. | 1 |  |
| **Самостоятельная работа:** изучение источников информации по данной теме. | 1 |  |
| **Тема 4.2.**  Базовые основы общей и специальной физической подготовки студента | **Содержание учебного материала.**  Определение терминов: физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), средства и методы развития физических качеств. |  |  | 1  ОК 2,ОК 6 |
| **Теоретическое занятие**  Лекция, направленная на формирование знаний по базовым основам физической культуры и спорта. | 1 |  |
| **Самостоятельная работа:** изучение источников информации по данной теме. | 1 |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | 2 |  |  |
| **Итого** |  | **336** | **28** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется в спортивном зале и на площадках открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

-площадка для спортивных игр (теннис, мини-футбол, волейбол);

-гимнастические площадки;

-тренажерные и спортивно-развивающие площадки для подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО (турник, скамья гимнастическая, брусья, информационный стенд);

- беговая дорожка;

-элементы полосы препятствий (змейка, лабиринт, стенка с препятствиями);

-футбольное поле с искусственным покрытием.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Специализированная мебель:

столы рабочие,

стулья.

Тренажеры:

– гимнастические стенки с навесным оборудованием;

– баскетбольные щиты с кольцами;

– гимнастические маты;

– стойки для крепления волейбольной сетки;

– сеть волейбольная;

– скамейки гимнастические;

– мяч волейбольный;

– мяч баскетбольный;

– мяч утяжеленный на 5 кг.

**3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

1.Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.- Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/913089>

**Дополнительная учебная литература:**

1.Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967799>

2.Каргин Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

**Учебно – методическая литература для самостоятельной работы:**

1. Фуркалюк С.И. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся очной формы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам): учеб.–метод. пособие / С.И. Фуркалюк. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2017. — 20 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_517866_1&course_id=_4818_1>

2.Фуркалюк С.И.Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся очной формы, освобожденных от занятий по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам): учеб.–метод. пособие / С.И. Фуркалюк. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2018. — 12 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_517867_1&course_id=_4818_1>

3. Хатипова Е.Н. Методическое пособие по физической культуре для самостоятельной работы: Учебно-методическое пособие для студентов/Е.Н. Хатипова. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2017. — 32 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_517868_1&course_id=_4818_1>

4. Нафиков С.Н. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся очной формы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог: учеб.– метод. пособие / С. Н. Нафиков. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2015. — 16 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_548779_1&course_id=_4818_1>

5. Хатипова Е. Н. Методические указания к самостоятельной работе учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог: учеб.– метод. пособие / Е.Н. Хатипова. — Челябинск: ЧИПС УрГУПС, 2015. — 32 с. – Режим доступа: <https://bb.usurt.ru/webapps/blackboard/execute/content/file?cmd=view&content_id=_548810_1&course_id=_4818_1>

**3.3. Информационные ресурсы сети Интернет и профессиональные базы данных**

Перечень Интернет - ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

https://www.minsport.gov.ru/ 2. Физкультура и спорт: ФиС ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель: редакция журнала "Физкультура и спорт"; гл. ред. И. Сосновский. - М.: Физкультура и спорт. - ил. - Доступ к архиву выпусков (содержание, избранные статьи) на сайте журнала: http://fismag.ru/

Профессиональные базы данных:

не используются.

Программное обеспечение:

не используется

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

Результаты обучения, а так же формы и методы их контроля представлены в таблице

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Формы контроля обучения:  - домашние задания проблемного характера  - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха |
| **Знания:** |  |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | - традиционная система оценок за каждый контрольный норматив, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках. |

Основными критериями для аттестации обучающихся по дисциплине Физическая культура являются регулярность посещения занятий в течение семестра, и оценки выполнения контрольных нормативов.

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины обучающимися основной медицинской группы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде приема контрольных нормативов (тестов) (таблицы 4-9). Рекомендуемый объём контрольных нормативов в одном семестре – не более 6-ти.

Для обучающихся, отнесённых медицинскими учреждениями к подготовительной группе здоровья, предлагается сдавать контрольные нормативы, разрешённые врачом, при этом оценка за выполненный норматив увеличивается на один балл.

Обучающимся, отнесённым медицинскими учреждениями к специальной медицинской группе и освобождённым от посещения практических занятий по физической культуре, для аттестации по дисциплине предлагается написать и защитить в конце семестра (устно, в форме доклада) реферат. Темы рефератов определяются обучающимися совместно с преподавателями.

Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности ЮНОШЕЙ основной медицинской группы, обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема** | **Виды испытаний (тесты)** | **Контрольные нормативы по возрастным группам** | | | | | |
| **15-17 лет** | | | **18-24 года** | | |
| **Оценка в баллах** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Легкая атлетика** | **Бег на короткие дистанции** | **Бег 100 м,** *с* | **14,6** | **14,3** | **13,8** | **15,1** | **14,8** | **13,5** |
| **Бег на средние**  **и длинные дистанции** | **Бег 3000 м,** *мин, с* | **15.10** | **14.40** | **13.10** | **14.00** | **13.30** | **12.30** |
| **Профессионально-прикладная**  **физическая подготовка** | **Общая физическая подготовка.**  **Силовая подготовка** | **Подтягивание в висе на высокой перекладине,** *кол-во раз* | **8** | **10** | **13** | **9** | **10** | **13** |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин,**  *кол-во раз* | **30** | **40** | **50** | **35** | **45** | **55** |
| **Прыжок в длину с места,** *см* | **200** | **210** | **230** | **215** | **230** | **240** |
| **Челночный бег 4х9 м,** *с* | **9,9** | **9,2** | **8,7** | **9,7** | **9,0** | **8,5** |
| **Наклон вперед из положения стоя**  **на возвышении, ноги вместе,** *см* | **+6** | **+8** | **+13** | **+6** | **+7** | **+13** |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин,**  *кол-во раз* | **90** | **100** | **110** | **100** | **110** | **120** |
| **Спортивные игры** | **Баскетбол** | **Передачи мяча от стены**  **на расстоянии 3 м, за 30 с,** *кол-во раз* | **24** | **26** | **28** | **26** | **28** | **30** |
| **Штрафные броски,**  *кол-во попаданий из 10-ти бросков* | **3** | **4** | **5** | **4** | **5** | **6** |
| **Волейбол** | **Передачи мяча от стены**  **на расстоянии 2 м,** *кол-во раз* | **8** | **10** | **14** | **10** | **14** | **18** |
| **Подачи мяча по зонам площадки**,  *кол-во попаданий из 8-ми подач* | **2** | **3** | **4** | **3** | **4** | **5** |

Виды испытаний (тесты) и контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности ДЕВУШЕК основной медицинской группы, обучающихся в ЧИПС УрГУПС по программам среднего профессионального образования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема** | **Виды испытаний (тесты)** | **Контрольные нормативы по возрастным группам** | | | | | |
| **15-17 лет** | | | **18-24 года** | | |
| **Оценка в баллах** | | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Легкая атлетика** | **Бег на короткие дистанции** | **Бег 100 м,** *с* | **18,0** | **17,6** | **16,3** | **17,5** | **17,0** | **16,5** |
| **Бег на средние**  **и длинные дистанции** | **Бег 2000 м,** *мин, с* | **11.50** | **11.20** | **9.50** | **11.35** | **11.15** | **10.30** |
| **Профессионально-прикладная**  **физическая подготовка** | **Общая физическая подготовка.**  **Силовая подготовка** | **Сгибание и разгибание рук**  **в упоре лёжа на полу,** *кол-во раз* | **9** | **10** | **16** | **10** | **12** | **14** |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин,** *кол-во раз* | **20** | **30** | **40** | **34** | **40** | **47** |
| **Прыжок в длину с места,** *см* | **160** | **170** | **185** | **170** | **180** | **195** |
| **Челночный бег 4х9 м,** *с* | **11,6** | **10,8** | **10,3** | **11,5** | **10,7** | **10,2** |
| **Наклон вперед из положения стоя**  **на возвышении, ноги вместе,** *см* | **+7** | **+9** | **+16** | **+8** | **+11** | **+16** |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин,**  *кол-во раз* | **100** | **110** | **120** | **110** | **120** | **130** |
| **Спортивные игры** | **Баскетбол** | **Передачи мяча от стены**  **на расстоянии 2 м, за 30 с,** *кол-во раз* | **24** | **26** | **28** | **26** | **28** | **30** |
| **Штрафные броски,**  *кол-во попаданий из 10-ти бросков* | **2** | **3** | **4** | **3** | **4** | **5** |
| **Волейбол** | **Передачи мяча от стены**  **на расстоянии 2 м,** *кол-во раз* | **6** | **8** | **10** | **8** | **10** | **12** |
| **Подачи мяча по зонам площадки**,  *кол-во попаданий из 8-ми подач* | **1** | **2** | **3** | **2** | **3** | **4** |