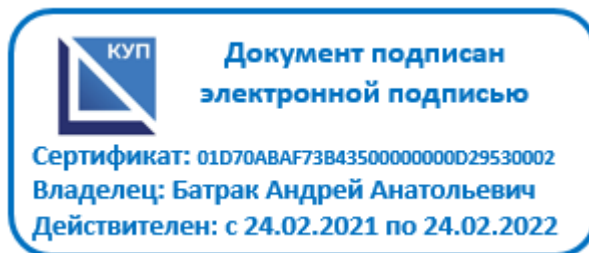




УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак
« 01 » апреля 2021 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность СПО: 43.02.14 Гостиничное дело

Форма обучения: очная

Срок освоения: 2 года 10 месяцев, 3 года 10 месяцев

Рабочая программа учебной
дисциплины ОГСЭ.4 Физическая
культура разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта
(далее – ФГОС) по специальности
среднего профессионального
образования (далее – СПО)
43.02.14 Гостиничное дело

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж
управления и производства»

Заместитель директора по МР



С.Х. Морозова

30.03.2021

Содержание

	Содержание	3
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

43.02.14

[код]

Гостиничное дело

[наименование специальности полностью]

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ОПОП

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2) об основах здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК)

Специалист по гостиничному делу должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения профессиональных задач.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе команды, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, коллегами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов	<input type="text" value="176"/>	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	<input type="text" value="176"/>	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<input type="text" value="176"/>	часов,
самостоятельной работы обучающегося	<input type="text" value="0"/>	часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:		
практические занятия		168
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация в форме		Дифференцированный зачёт
Итого		176

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
Раздел 1.	Теоретический	8		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 9
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2	2	
Лекции	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; трудоспособность.			
2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни.			
3	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			
Тема 1.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	
Лекции	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6

	к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств			ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.			
2	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств			
3	Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.			
Тема 1.3.		Физические способности человека и их развитие		
Лекции	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.	2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: физические способности (качества); коррекция телосложения и функциональной подготовленности; акцентирование и комплексное развитие физических качеств.			
2	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			
Тема 1.4.		Спорт в физическом воспитании студентов		
Лекции	Спорт в физическом воспитании студентов	1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Спорт в физическом воспитании студентов			
Тема 1.5.		Основы физической и спортивной тренировки		
Лекции	Общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и вработывание. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.	1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и вработывание.			
2	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			
Раздел 2.		Практический		
2.1		Легкая атлетика		
Тема 2.1.1.		Бег 100 м.		
		168		ОК 1
		58		ОК 2
		18	2	ОК 3

Содержание учебного материала				ОК 5
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).			ОК 8 ОК 9
Тема2. 1.2.	Бег на средние дистанции. Кросс	18	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 2000 м – дев. 3000 м. юноши(контрольное упражнение).			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Тема2. 1.3.	Эстафетный бег	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Тема2. 1.4.	Прыжок в высоту с разбега	10	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8 ОК 9
Тема2. 1.5.	Прыжок в длину с места.	10	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Прыжок в длину с места.			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 8 ОК 9
2.2.	Гимнастика	20		ОК 1
Тема2.2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения	10		ОК 2 ОК 3 ОК 4
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).		2	ОК 8
Тема 2.2.2	Акробатические упражнения	10		

Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8 ОК 9
2.3.	Волейбол	32		ОК 1
Тема 2.3.1	Техника игры в нападении	10		ОК 2
Содержание учебного материала				ОК 3
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение).		3	ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Тема 2.3.2	Техника игры в защите	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 8 ОК 9
Тема 2.3.3	Учебная игра	12		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ОК 9
2.4	Баскетбол	30		ОК 1
Тема 2.4.1	Техника игры в нападении	10		ОК 2
Содержание учебного материала				ОК 3
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения.		2	ОК 4
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2	ОК 5
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2	ОК 6 ОК 8 ОК 9
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2	
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3	
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)		3	

	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).		3	
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3	
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3	
Тема 2.4.2	Техника игры в защите.	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 5 ОК 8 ОК 9
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	
Тема 2.4.3	Учебная игра.	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.		3	
2.5	Подвижные игры	28		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Тема 2.5.1.	Пионербол			
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Пионербол с одним мячом.	4	2	ОК 6 ОК 8
	2. Пионербол с двумя мячами.		3	
Тема 2.5.2	Подвижные игры в помещении	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на внимание.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
	2. Игры на развитие физических качеств.		2	
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	
	4. Подготовка и проведение игры .(КУ)			
	Всего во взаимодействии с преподавателем	176		
	Дифференцированный зачёт 3-8 семестр			
	ВСЕГО	176		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

Спортивный зал

Стрелковый тир

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

Спортивный зал

Оборудование:

спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, для большого тенниса; баскетбольные корзины; гимнастические палки, прыгалки, шведские стенки; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.), скамья для жима лежа; турник.

Стрелковый тир

Оборудование:

персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет; комплект стереоколонок.; мультимедийный проектор; экран проекционный рулонный на штативе; интерактивный стрелковый тренажер "ПРОФЕССИОНАЛ", макет автомата Калашникова АК-74.

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: олимпиада, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основная литература:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. Муллер А. Б. [и др.]. Сибирский федеральный университет (г. Красноярск. Профессиональное образование. Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Учебник и практикум для СПО. Под ред. Ловягиной А.Е. Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-е изд. Учебник для СПО. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Московский государственный технический университет гражданской авиации (г. Москва); Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва). Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/71692065-C57D-44A0-9B87-6127A5029739>

Дополнительная литература:

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В 3 Т. ТОМ 2. ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ИГРЫ. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Корольков

А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Воронежский государственный институт физической культуры (г. Воронеж). Режим доступа:

<http://www.biblio-online.ru/book/E2E5EFE6-09C6-4D09-BEE7-CDCA3F41B222>

МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Московский городской педагогический университет (г. Москва). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/416617B3-92D6-4676-BBB0-3B64B2059EB1>

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Российский государственный социальный университет (г. Москва). <http://www.biblio-online.ru/book/01EE2643-C9E8-4E91-BD48-71ADB49939EE>

3.5. Требования к организации учебного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ

Рабочая программа предусматривает образование лиц с ОВЗ или инвалидностью и наличие специальных условий её реализации и контроля, и оценки результатов освоения дисциплины (использование специальных методов обучения, специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения и т.п.) в соответствии с адаптированной ОПОП специальности.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		

У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применять знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
32	основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Общие компетенции		
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	- Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-создание презентаций; -наблюдение; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;

ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<ul style="list-style-type: none"> - анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования ; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> - эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. 	Собеседование.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	<ul style="list-style-type: none"> - проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы. 	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	<ul style="list-style-type: none"> -соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством) -создание толерантного пространства в коллективе; 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> - организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей. 	Экспертная оценка совместных проектов.

ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Контрольные упражнения

Вид упражнений	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м	17,5	16,5	16,2	17,0	16,5	16,0	16,8	16,3	15,9
Бег 2000м	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,00	11,30	11,00	10,30
Прыжки в длину с места (см)	160	170	180	165	175	185	17	180	190
Тройной прыжок в длину с места (см)	490	510	530	540	520	540	510	530	550
Прыжок в высоту с разбега (см)	95	100	105	100	105	110	105	110	115
Поднимание туловища И.п. на спине, руки за головой (кол-во раз)	25	30	35	30	35	40	35	40	45
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	8	10	12	12	12	14	12	14	16