

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Ю.В. Водерников

Ю.В. Водерников

« *04* »

2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**По специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте
(по видам)»**

очная
(форма обучения)

2019г.

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией № 4
«Физическая культура»
Протокол №6 от «22» 05 2019г.

Руководитель ЦК № 4
Е.С.Кирюхина


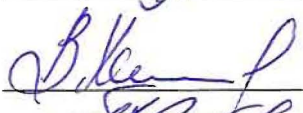
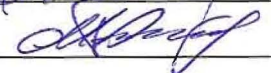
Составлена в соответствии с требованиями
к оценке качества освоения выпускниками
программы подготовки специалистов сред-
него звена по специальности
23.02.01 «Организация перевозок и управ-
ление на транспорте (по видам)»

СОГЛАСОВАНО

Зам. проректора по УР

Директор АТК

Начальник ОСОДФил


_____ А.Е. Авраменко

_____ В.В. Халин

_____ М.А. Ткаченко

Рассмотрена и рекомендована методи-
ческим советом Авиационно-
транспортного колледжа для выпуск-
ников, обучающихся по специальности
23.02.01 «Организация перевозок и
управление на транспорте (по видам)»
Протокол № 9 от 3 июня 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	2
1.1. Область применения рабочей программы	2
1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной профессиональной образовательной программы:	2
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:.....	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.....	3
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 1 курс	4
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс	9
2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	14
3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:	14
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	14
3.2.1. Печатные издания	14
3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы).....	Ошибка! Закладка не определена.
3.2.3. Дополнительные источники	Ошибка! Закладка не определена.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)».

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

Учебная дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, в который входят: учебные занятия, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, массовая физкультурная спортивная и оборонно-прикладная работа, проводимая во внеурочное время.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
<i>Самостоятельная работа</i>	168
Объем образовательной программы	336
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	168
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета	8
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 1 курс

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке .		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег	Практические занятия	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности., эстафетный бег. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 60-200		

	<p>м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 2000 и 3000 м.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега .</p>	12	
Тема 2.2. Прыжки	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту.</p>	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение и совершенствование техники прыжка с места, с разбега, в высоту.</p>	4	
	<p>Тема 2.3. Метание.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Проведение разминки перед выполнением нормативов по метанию. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Подготовка мест для занятия метанием. Техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность, с 3-5 шагов.</p>	4	
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты.</p>	4		

Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	Практические занятия	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<p>Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.</p> <p>Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча. Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке. Техника «двухшажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия.</p> <p>Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении. Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения. Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол .		

Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.	Практические занятия	22	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша. Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая. Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках. Нижняя передача. Подачи.. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	20	
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Верхняя прямая и боковая подачи. Прямой и боковой нападающий удар. Групповое блокирование, страховка. Тактическое действие игроков на площадке.		
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1 Техника и тактика игры в настольный теннис.	Самостоятельная работа обучающихся	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Теоретические сведения о технике и тактике игры в настольный теннис. Основы техники игры, способы держания ракетки, перемещения игроков, удары по мячу. Удары по мячу. Подачи: толчком, накатом, подрезкой. Учебные игры с применением изученных приемов. Совершенствование техники ударов по мячу: толчком, с верхним и нижним вращением. Совершенствование подачи: «толчком, накатом, подрезкой». Тактика		

	игры защитника против атакующего. Учебные игры с применением изученных приемов		
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1	Практические занятия	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций .		
Зачет		4	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Прыжки, Бег, Метание.	Практические занятия Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы методики самостоятельных тренировочных занятий бегом, прыжками и метаниями. Выполнение функций судьи на одном из видов легкой атлетики. Практические занятия.	18	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10

	<p>Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, по пересеченной местности (кросс). Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы» и в высоту способом «перекидной». Изучение и совершенствование техники тройного прыжка с места и с разбега. Изучение техники толкания ядра с места и со скачка.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты. Подготовка и выполнение контрольных нормативов в беге на 100, 400 и 3000 м, прыжках в длину и высоту, метании гранаты и толкании ядра.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега .</p>	18	
Раздел 3. Баскетбол			
<p><i>Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.</i></p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Совершенствование техники передач в движении с сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча левой, правой руками попеременно с изменениями направления, без зрительного контроля с противодействием. Совершенствование техники ведения мяча. Постановка заслонов (внутренние, внешние). Взаимодействие игроков при «зонной защите» 2-1-2, 1-3-1. Выбор места для борьбы за отскочивший мяч от щита или корзины. Варианты нападения против «зонной защиты». Выбор места для получения мяча. Применение разученных индивидуальных технических приемов: передач, ведения, финтов. Командные действия в нападении. Совершенствование постепенного нападения «быстрого прорыва», нападение с одним центровым. Учебные игры с применением разученных технических и тактических приемов.</p>	8	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол .	18	
Раздел 4. Волейбол			
<i>Тема 4.1. Техника и тактика игры в волейбол.</i>	<i>Практические занятия</i> Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Верхняя прямая и боковая подачи. Прямой и боковой нападающий удар. Групповое блокирование, страховка. Тактическое действие игроков на площадке.	18	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	18	
	Раздел 5. Настольный теннис		
<i>Тема 5.1 Техника и тактика игры в настольный теннис.</i>	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Совершенствование техники ударов по мячу: толчком, с верхним и нижним вращением. Совершенствование подачи: «толчком, накатом, подрезкой». Тактика игры защитника против атакующего. Учебные игры с применением изученных приемов. Совершенствование игры в настольный теннис, подготовка к соревнованиям.	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Раздел 6. Гимнастика		
<i>Тема 6.1 Техника акробатических</i>	<i>Практические занятия</i> Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка	20	ОК 2 ОК 3 ОК 6

<i>упражнений и комбинаций.</i>	на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.		ОК 10
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций .	12	
Зачет		4	

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры			
<i>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i>	Физические способности человека и их развитие.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
Раздел 2. Легкая атлетика			
<i>Тема 2.1. Бег,</i>	<i>Практические занятия</i>	6	ОК 2

Прыжки, Метание	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту, метания гранаты, толкания ядра ранее изученными способами. Подготовка и выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках и метаниях.		ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега, прыжка и метания.	6	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	Практические занятия	14	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Совершенствование ранее разученных индивидуальных технических приемов с сопротивлением и применением их в игре. Взаимодействие и функции игроков в защите. Совершенствование индивидуальных и командных действий при «зонной защите». Варианты нападения против «зонной защиты». Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении. Учебные группы с применением разученных индивидуальных и командных приемов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол .	14	
Дифференцированный зачет		2	
		Всего:	336/168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Баскетбольные щиты, кольца.

Волейбольная сетка.

Мячи волейбольные, баскетбольные, набивные.

Шведские стенки.

Спортивные скамейки.

Гимнастические обручи, скакалки.

Открытый стадион широкого профиля.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: Учебник для вузов [Текст] / Виленский М.Я., ред. - 2-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2013. - 424с.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов авиационных вузов: Тексты лекций. Реком. УМО [Текст] / Л. М. Волкова, А. А. Голубев, В. В. Евсеев. - СПб. : ГУГА, 2018. - 54с.
3. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации: Учебник. Допущ. УМО [Текст] / Шалупин В.И., ред. - М. : ИД Академии Жуковского, 2018. - 484с. 12 эк.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Учебное пособие .МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ГИМНАСТИКА 3-е изд,2019,юрайт
2. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,2019,юрайт

3.2.3 Дополнительные источники

1. Физическая культура студента:Учебник /Под ред.В.И.Виленского. - М. : Гардарики, 2001. - 448с.
2. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании:Пособ.для студ.,аспирантов и преподавателей ин-тов физич.культуры / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 224с.
3. Студенческий спорт и жизнь:Пособ.для студ.вузов / В. И. Ильинич. - М. : Аспект-Пресс, 1995. - 144с.
4. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 143с.
- 5.Физическая культура:Учеб.пособ.для вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. - 384с.
6. Спортивные игры: Правила, тактика, техника: Учеб.пособ. / Под ред.Е.В.Конеевой. - Ростов/Дон : Феникс, 2004. - 448с..
7. Физическая культура студента и жизнь: Учеб.для вузов. Допущ.Минобр.РФ [Текст] / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2008. - 366с.
8. Физическая культура и физическая подготовка:Учеб.для вузов.Допущ.Минобр.РФ [Текст] / Кикоть В.Я.,ред. - М. : ЮНИТИ, 2009. - 431с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности.</p>	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий, зачет; дифференцированный зачет, устный опрос.</p>

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

І, ІІ курсы

Вид упражнений	Юноши						Девушки					
	5	5	4	4	3	3	5	5	4	4	3	3
	І КУРС	ІІ КУРС	І КУРС	ІІ КУРС	І КУРС	ІІ КУРС	І КУРС	ІІ КУРС	І КУРС	ІІ КУРС	І КУРС	ІІ КУРС
Бег 100м (сек)	13.3	13.2	13.6	13.5	14.0	13.9	15.8	15.7	16.1	16.6	17.1	17.0
Бег 500 м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-	1.55	1.50	2.05	1.55	2.15	2.05
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-	10.2	10.0	10.4	10.3	11.0	10.8
Бег 3000 м (мин.сек)	12.1	12.0	12.5	12.3	13.3	13.0	-	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены руки за головой : - на наклонной плоскости; -лежа на полу.	35р	40 р.	30р.	35 р.	25р.	30р.	30р.	35 р.	25р.	30р.	20 р.	25р.
Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье	40 кг- 5р	50 кг- 5р	40 кг- 4р	50 кг- 4р	40 кг- 3р	50 кг- 3р	-	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с места (см)	242	245	235	237	230	235	185	187	175	177	165	167

Подтягивание - на перекладине -из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	14р	15р	12р	13р	10р	11р							20р.	23р.	16р.	18р.	12р.	14р.
Поднимание туловища из положения лежа на животе руки за голову (спина)	35	40	30	35	25	30	30	35	25	30	20	25						
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14р	14р .	10р.	12р.	8р	10р.												
Приседание со штангой	40кг 20р.	50к г 20р	40кг 14р	50кг- 18р	40кг 10р.	50кг 15р.												
Приседание на полной стопе руки за голову	45р	48р .	43р.	46р.	40р.	43р.												
Тяга штанги к подбородку	25кг 20р.	30к г 10р.	25кг 8р	30кг 8р.	25кг 6р	30кг 6р.												
Поднимание ног до угла 90 гр. Лежа на спине руки вдоль туловища	35р	38р .	30р.	35р.	25р.	28р.	30р.	35р.	25р.	30р.	20р.	24р.						
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	12р.	15р	10р	12р.	8р.	10р												
Техника игры в баскетбол: 1. Ведение мяча,																		

два шага бросок по кольцу.													
2. Попадание в кольцо из 10 бросков.	6	6	5	5	4	4	6	6	5	5	4	4	
Техника игры в волейбол.													
1. Подачи- верхняя, нижняя, боковая.													
2. Прием передача -сверху, снизу.													
3.Передача мяча в парах- верхняя, нижняя, количество раз.													

III курс

Вид упражнения	Юноши	Девушки
Беговая дорожка	3км. (без учета времени)	2км. (без учета времени)
Гиперэкстензия (с задержкой на 2-3 сек.)	40р.-35р.-30р.	35р.- 30р.-25р.
Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье	40кг.=10р.-8р.-6р.	20кг.=10р.-8р.-6р.
Сгибание рук на скамье Скотта (бицепс)	20кг.=17р.-15р.-12р.	12кг.=17р.-15р.-12р.
Прыжок в длину	230см.-220см.-210см.	190см.-180см.170см.
Приседание со штангой на плечах	40кг.=32р.-27р.-20р.	20кг.=25р.-20р.-15р.
Пресс	45р.-40р.-35р.	40р.-35р.-30р.
Толчок штанги	40кг.-7р	-
Подтягивание	На высокой перекладине 18р.-15.р-12р.	На низкой перекладине 18р.-15р.-12р.
Разведение гантелей в стороны, лежа на горизонтальной скамье	12кг.=15р.-12р.-10р.	8кг.=15р.-12р.-10р.
Сгибание и разгибание рук в упоре:	От брусьев: 20р.-15р.-12р.	От гимнастической скамьи: 17р.-15р.-12р.

