

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета колледжа
протокол от «30» мая 2024 г. № 8

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора КГБПОУ
«Норильский колледж искусств»
от «30 » мая 2024 г. №01-04/124

**ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА**

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
51.02.01 НАРОДНОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО
(ПО ВИДАМ)**

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), утвержденного приказом Минпросвещения России 12.12.2022 № 1099.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) ФГОС 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) утвержденного приказом Минпросвещения России 12.12.2022 № 1099.

11.2. Место общеобразовательного учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОУЦ.00 Общеобразовательный учебный цикл

ОУП.00 Обязательные предметные области.

1.3. Требования к результатам освоения общеобразовательного учебного предмета:

В результате освоения общеобразовательного учебного предмета обучающийся должен уметь:

У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У.2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У.3.пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

В результате освоения общеобразовательного учебного предмета обучающийся должен знать:

3.1.роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

3.2. основы здорового образа жизни;

3.3.условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

3.4.средства профилактики перенапряжения

В результате освоения общеобразовательного учебного предмета обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках реализации рабочей программы ОП.12 Физическая культура формируются следующие личностные результаты обучающихся:

ЛР.20. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР.21. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР.22. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

1.4. Количество часов на освоение программы общеобразовательного учебного предмета и формы промежуточной аттестации.

<i>Курс, семестр</i>	<i>Учебная нагрузка обучающегося</i>		<i>Формы промежуточной аттестации</i>
	Всего	Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе	
		В форме практической подготовки	
1 курс 1 семестр	34	30	Зачет
1 курс 2 семестр	38	38	Зачет
ВСЕГО:	72	68	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

<i>Темы/Семестры изучения</i>	<i>Аудиторная учебная нагрузка обучающегося, в том числе</i>		<i>Формы аудиторных занятий</i>	<i>Календарные сроки освоения</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Формируемые З, У, ОК</i>
	<i>Всего</i>	<i>Практическая подготовка</i>				
1 курс, 1 семестр	34	30				
Вводное занятие	2		Лекция Практическое занятие	1 семестр	Беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Разучивание поклона, упражнений для разминки.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	2	2	Практическое занятие		Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания. Марш с добавлением движений: -головы — повороты, наклоны; -рук — поднятие, опускание перед собой, над головой; -с хлопком, за спиной; -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; -вращательные и сгибательные движения кистями; -корпуса — повороты, наклоны влево, вправо; -ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

					вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	2	Практическое занятие		Упражнения, развивающие гибкость шеи: -наклоны, -повороты, - круговые движения головой. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий. Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: -одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук; -сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 3. Общеразвивающие упражнения	4	2	Лекция Практическое занятие		Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: -сгибания и разгибания, -наклоны, повороты вправо и влево, -круговые движения, скручивания корпуса. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: -приседания, -выпады, -горизонтальные круговые движения коленями.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 4. Общеразвивающие упражнения	2	2	Практическое занятие		Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы: — прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; — подъем стоп, не отрывая пяток от пола; — шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; — приседания, не отрывая пяток от пола; — тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, не выворотной I, позициям ног; — приседания и подъем на высокие полупальцы; — стретчинговые упражнения (активные).	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 5. Упражнения на	2	2	Практическое		Напряжение и расслабление мышц	У.1-3, 3.1-

напряжение и расслабление групп мышц тела			занятие		— шеи; — ног; — рук; — всего корпуса.	4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 6. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	2	2	Практическое занятие		Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 7. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	2	2	Практическое занятие		В положении лежа на спине и сидя: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; — упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 8. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	2	2	Практическое занятие		В положении лежа на спине и сидя: — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; — упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 9. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	2	2	Практическое занятие		В положении лежа на спине: — напряжение и расслабление ягодичных мышц; — поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; — круговые движения голенью ног вправо, влево. В положении сидя: — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 10. Упражнения	2	2	Практическое		В положении сидя по-турецки:	У.1-3, 3.1-

для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава			занятие		— подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; — выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.	4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 11. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	2	2	Практическое занятие		В положении лежа на спине: — поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; — легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени . В положении сидя: — наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 12. Упражнение для развития танцевального шага	2	2	Практическое занятие		В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью). В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; — наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; — виды «шпагатов» — продольный, поперечный.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 13. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2	2	Практическое занятие		В положении лежа на спине: — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

				руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); — одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; — забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; — приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине). В положении сидя: — упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом; — отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).	
Тема 14. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	1	Практическое занятие	В положении лежа на спине: — приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине); — прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; — наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола; — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; — упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; — наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

Тема 15. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	1	Практическое занятие		В положении лежа на животе: — сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине); — упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; — упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; — упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; — упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад. В положении упора на коленях: — поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 16. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1	1	Практическое занятие		В положении лежа на животе: — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: — подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Зачет	1	1				
1 курс, 2 семестр	38	38				
Тема 1. Основы знаний	5	5	практическое занятие	2 семестр	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

Тема 2. Легкая атлетика.	8	8	Практическое занятие, КР ¹ №1	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин. (д) и 25 мин. (м). Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Метание малого мяча в вертикальную цель. Челночный бег 10х10 метров.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 3. Волейбол	7	7	Практическое занятие, КР №2	Прием мяча с подачи в зоне 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 4. Баскетбол	8	8	Практическое занятие	Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (д). Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3х10 м.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Тема 5. Гимнастика	8	8	Практическое занятие	Строевые упражнения: повторение поворотов в движении, перестроение из одной колонны в две, три, четыре (в движении). ОРУ с предметами и без них. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя и подъем в и.п. Соединения из 3 – 4 элементов. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3 – 4 шагов разбега.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22
Зачет	2	2	практическое занятие	Бег 30 м. Бросок набивного мяча из-за головы. Приседание на одной ноге с опорой о стену.	У.1-3, 3.1-4, ОК.08, ЛР.20-22

¹ КР – контрольная работа.

3. УПРАВЛЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<i>Темы</i>	<i>Часы</i>	<i>Вид практической подготовки</i>	<i>Итог</i>
1 курс 1 семестр	30		
Тема 1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 3. Общеразвивающие упражнения	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 4. Общеразвивающие упражнения	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 5. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 6. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 7. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 8. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю

сухожилий, подколенных мышц и связок			
Тема 9. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 10. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 11. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 12. Упражнение для развития танцевального шага	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 13. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 14. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 15. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 16. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Зачет	1		Выполнение норматива по показателю

1 курс 2 семестр	38		
Тема 1. Основы знаний	5	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 2. Легкая атлетика.	8	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 3. Волейбол	7	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 4. Баскетбол	8	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Тема 5. Гимнастика	8	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю
Зачет	2	Выполнение нормативов, под руководством педагогического работника в спортивном зале, применение полученных навыков, умений в спортивных соревнованиях, реализуемых на территории города Норильска.	Выполнение норматива по показателю

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Обязательная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16290-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530743>
2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515114>

5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Подтягивание	ю	6	8	10	7	9	11
Прыжки через скакалку за 1 мин	ю	110	118	125	114	122	129
	д	115	123	130	119	127	134
Челночный бег 5х10 м (сек)	ю	14.3	13.8	13.3	14.2	13.7	13.2
	д	16.3	15.8	15.3	16.2	15.7	15.2
Поднимание туловища за 1 мин	д	25	30	32	30	32	33
Наклон вперед из положения сидя (см)	ю	2	3	5	3	4	6
	д	4	5	7	5	6	8
6-ти минутный бег (м)	ю	950	1150	1350	1000	1200	1400
	д	750	900	1150	800	950	1200
Прыжок в высоту с разбега (см)	ю	105	110	115	110	115	120
	д	95	100	105	100	105	110
Подача мяча в цель (кол-во раз из 10)	ю	5	6	7	6	7	8
	д	4	5	6	5	6	7