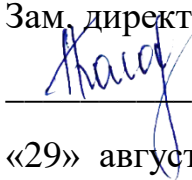


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

Утверждаю:

Зам. директора по ТО

 И.А. Колодка

«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО 01.10 «Физическая культура»

По профессии:

43.01.09. Повар, кондитер

с. Курсавка
2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
общего образования, предназначена для реализации ППСЗ по профессии:

43.01.09. Повар, кондитер

Организация-разработчик: ГБПОУ « Курсавский региональный колледж
«Интеграл».

Разработчики: Нарумова И.Ю., преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл»

Землянухина В.В., преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл».

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании
Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 6 от «11» июня 2025 г.

Председатель



И.А. Колодка

357070 Ставропольский край,

Андроповский район,

с.Курсавка, ул. Титова, 15

тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83

факс:6-39-79

krk@mosk.stavregion.ru

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по профессии:

43.01.09. Повар, кондитер

Разработана в соответствии с ФГОС СОО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: базовые дисциплины общеобразовательной подготовки.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель: приобретение теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры

Задачи:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в

познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной

практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.5. В результате освоения дисциплины у обучающегося должны формироваться следующие компетенции:

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 58 часов, 2 часа зачет с оценкой.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе:	
<i>Основное содержание:</i>	42
теоретические занятия	-
практические занятия	42
<i>Профессионально ориентированное содержание:</i>	16
теоретические занятия	-
практические занятия	16
<i>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</i>	-
в том числе:	
<i>Индивидуальный проект (в случае его наличия)</i>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО 01.10 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	58	
Основное содержание:		42	
	Раздел 1. Лёгкая атлетика	12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		
	Челночный бег 3х 10 м	1	
	Бег 50м, бег 100м	1	
	Бег 250 м и 500 м	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		
	Бег 1000м, бег 1500м	2	
	Бег 2000м, бег 3000м	1	
Тема 1.3. Прыжок в длину.	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		
	Прыжок в длину с места	1	
	Тройной прыжок с места	1	
	Тройной прыжок в шаге	1	
Тема 1.4. Метание.	Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		

	Метания копья с места в цель, с разбега на дальность	1	
	Метания гранаты на дальность	1	
	Раздел 2. Спортивные игры	30	
Тема 2. 1. Баскетбол.	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок в корзину двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Ловля. Передача на время	2	
	Ведение и бросок на время	2	
	Броски в корзину на время	2	
	Двусторонняя игра	4	
	«Стритбол»	2	
Тема 2.2. Волейбол.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Подача мяча	2	
	Смешанный прием	2	
	Двусторонняя игра	6	
Тема 2.3. Настольный теннис	Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Подачи. Удар «накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Удары по мячу, подачи. Удар «накат» справа и слева на столе	2	
	Тактика игры в защите, в нападении, с разными соперниками	2	
	Свободная игра на столе, игра на счет из одной, трех партий	2	
Профессионально ориентированное содержание:		16	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика.	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия		

	Упражнение со штангой	1	
	Подтягивание и упражнения на перекладине	1	
Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши).	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 ПК. 2.1
	Практические занятия		
	Рывок гири 16 кг (юноши), поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки)	1	
	Толчок гири 16 кг(юноши), поднимание ног до прямого угла (один подход, девушки)	1	
	Двоеборье (гири 16 кг) (юноши), поднимание туловища (максим. кол-во раз, девушки)	2	
Тема 3.3. Круговая тренировка.	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 ПК. 2.1
	Практические занятия		
	Упражнение с гимнастической скамейкой	1	
	Упражнение со скакалкой	1	
	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	6	
Тема 3.1. Умения и навыки.	Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 ПК. 2.1
	Практические занятия		
	Упражнение со штангой, с гантелями	2	
	Комплексы силовых упражнений	4	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		60	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, столы для настольного тенниса.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова. - М.: Владос, 2018. - 398с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Базовый уровень: учебное пособие для образ.организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования/ Бишаева А.А., Андриянова Л.А. – М.: Изд.центр «Академия»,2025Г.-336 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 116 с.
4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2018. - 424 с.
5. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2021.

6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2022.

7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

Дополнительные источники:

1. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2023 г.

2. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2020. – 64 с.

3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2021. - 400 с.

Интернет –ресурс:

1. История олимпийского образования. Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа

<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movemen/>

свободный., дата обращения 02.06.2025 г.

2. Физическая культура в школе. / Режим доступа

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный., дата обращения 27.06.2025 г.

3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>. дата обращения 22.05.2025 г.

4. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>, дата обращения 22.05.2025г.

5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/> , 22.05.2025 г.

6. [http:// www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)- информационный портал для работников системы образования , дата обращения 22.04.2025г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.• Уметь выполнять упражнения:<ul style="list-style-type: none">– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре (высотой до 50 см);– подтягивание на перекладине (юноши);	Практическое занятия

<p>–поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>– прыжки в длину с места;</p> <p>– бег 100 м;</p> <p>– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</p> <p>– тест Купера — 12-минутное передвижение;</p> <p>– плавание — 50 м (без учета времени);</p> <p>– бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании. • Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. • Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки). • Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. 	
<p><i>Знания:</i></p>	
<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. 	<p><i>Учебный диалог</i></p>

Практическая часть программы учебной дисциплины «Физическая культура».

№	Содержание нормативов	Курс обучения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3х10 (сек)	I	7.6	7.4	7.2	8.6	8.4	8.2
		II	7.4	7.2	7.0	8.4	8.2	8.0
		III	7.2	7.0	6.8	8.2	8.0	7.8
		IV	7.2	7.0	6.7	8.0	8.2	7.6
2	Бег 50 м. (сек)	I	10	9	8	12	11	10
		II	10	9	8	12	11	10
		III	9	8	7	11	10	9
		IV	9	8	7	11	10	9
3	Бег 100 м. (сек)	I	20	19	18	23	22	21
		II	20	19	18	23	22	21
		III	19	18	17	22	21	20
		IV	19	18	17	22	21	20
4	Бег 150 м. (сек)	I	32	30	28	35	33	31
		II	31	29	27	34	32	30
		III	30	28	26	33	31	29
		IV	29	27	25	32	30	29
5	Бег 250 м. (мин.сек)	I	1.04	1.02	1.00	-	-	-
		II	1.02	1.00	58	-	-	-
		III	1.00	58	56	-	-	-
		IV	59	58	57	-	-	-
6	Бег 1000 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		II	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		III	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		IV	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
7	Бег 1500 м. (м.с)	I	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		II	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		III	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		IV	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
8	Бег 2000 м. (дев) 3000 м. (юн)	I	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		II	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		III	2000	2500	3000	2000	2500	3000
		IV	2000	2500	3000	2000	2500	3000
9	Марш бросок 5 км (юноши)	I	-	-	-	-	-	-
		II	-	-	-	-	-	-

		II	3000	4000	5000	-	-	-
		IV	3000	4000	5000	-	-	-
10	Барьерный бег 100 м (сек), в спортивном зале	I	22	21	20	24	23	22
		II	21	20	19	23	22	21
		III	20	19	18	22	21	20
		IV	20	19	18	21	20	19
11	Прыжок в длину с места (см)	I	1.80	2.00	2.20	1.50	1.70	1.90
		II	1.80	2.00	2.20	1.60	1.80	2.00
		III	2.00	2.20	2.40	1.70	1.90	2.05
		IV	2.00	2.20	2.40	1.80	2.00	2.10
12	Тройной прыжок в шаг (см)	I	4.10	4.30	4.50	-	-	-
		II	4.40	4.60	4.80	-	-	-
		III	4.60	4.80	5.00	-	-	-
		IV	4.80	5.00	5.20	-	-	-
13	Тройной толчок двумя ногами с места (см)	I	6.20	6.70	7.20	5.50	5.80	6.10
		II	6.30	6.80	7.30	5.70	6.00	6.30
		III	6.50	7.00	7.50	5.90	6.20	6.50
		IV	7.00	7.50	7.70	6.00	6.50	7.00
14	Жим лежа 12 кг. (дев), 25 кг. (юн)	I	3x10	3x12	3x15	3x10	3x12	3x15
		II	3x12	3x15	5x15	3x12	3x15	4x15
		III	3x15	5x15	6x15	3x15	3x20	3x25
		IV	3x20	4x20	5x20	3x20	3x25	3x30
15	Приседания со штангой 12 кг. (дев) 25 кг. (юн)	I	3x10 (30)	3x12 (36)	2x20 (40)	3x10 (30)	3x12 (36)	2x20 (40)
		II	3x12 (36)	2x20 (40)	2x25 (50)	3x12 (36)	2x20 (40)	2x25 (50)
		III	3x15 (45)	2x25 (50)	3x20 (60)	3x12 (36)	2x20 (40)	2x25 (50)
		IV	3x15 (45)	2x25 (50)	3x20 (60)	3x12 (36)	2x20 (40)	2x25 (50)
16	Подтягивание (юноши) Отжимание от скамейки (дев)	I	8	10	12	3x10	3x15	3x20
		II	9	11	13	3x10	3x15	3x20
		III	10	12	14	3x10	3x15	3x20
		IV	10	12	14	3x10	3x15	3x20
17	Рывок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	40	50	60	-	-	-
		II	45	55	65	-	-	-
		III	50	60	70	-	-	-
		IV	55	65	75	-	-	-
18	Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	15	20	25	-	-	-
		II	20	25	30	-	-	-
		III	25	30	35	-	-	-
		IV	30	35	40	-	-	-
19	Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	I	40	50	60	50	60	70
		II	40	50	60	60	70	80

		III	50	60	70	60	70	80
		IV	50	60	70	60	70	80
20	Прыжки со скакалкой (кол-во подходов/мин)	I	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		II	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		III	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		IV	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
21	Подтягивание «лесенка» (кол-во раз)	I	до 5	до 6	до 7	-	-	-
		II	до 6	до 7	до 8	-	-	-
		III	до 7	до 8	до 9	-	-	-
		IV	до 8	до 9	до 10	-	-	-

Разработчики:

ГБПОУ КРК «Интеграл» преподаватель И.Ю. Нарумова

ГБПОУ КРК «Интеграл» преподаватель В.В. Землянухина

