

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

Н.Ф. Борзенко
«23» апреля 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура

Специальности: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте)

Тюмень 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте), утвержден Приказом Минпросвещения России от 20 марта 2024 г. N 176.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол № 9 от «23» апреля 2025 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Общая характеристика программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации программы дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. Общая характеристика программы дисциплины

СГ. 04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью обучения в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте) Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

Наименование общих компетенций	
OK 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
OK 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
OK 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
OK 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
OK 01	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
OK 02.		- основы здорового образа жизни.
OK 03		
OK 04		
OK 05		
OK 06		
OK 07		
OK 08		
OK 09		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	142
в том числе	
практические занятия	134
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	8
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой- 4,6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	Практические занятия ПР№1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2 2	OK 07. OK 02.
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР№ 2 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР№ 3.Совершенствование техники бега с низкого старта ПР№4.Совершенствование техники бега с высокого старта Самостоятельная работа обучающихся: СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	6 2 2 2 2 2	OK 07. OK 02. OK 04. OK 06.
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР№5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР№6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№7 Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	OK 04. OK 06. OK 07. OK 08 ЛР 1
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		18	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР№ 8.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№ 9. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№10.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад ПР№11.Совершенствование подач разными способами	8 2 2 2 2	OK 01. OK 03 OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР№12.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР№13.Совершенствование подач разными способами в разные зоны ПР№14.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад ПР№15.Совершенствование командных действий игроков	10 2 2 2 2	
	ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР: 30ч. с.р.2ч		
IV СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		22	
Тема 3.1.	Практические занятия	4	OK 04. OK 06. OK 07.

Техника перемещений	ПР№16.Баскетбол – как вид спорта. ПР№17.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2 2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР№18.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№19.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	ОК 01. ОК 02.
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР№ 20.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР№ 21.Командные действия ПР №22 Штрафные броски ПР №23 Закрепление техники ведения мяча на месте ПР №24 Штрафные броски на оценку ПР №25 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом ПР №26 Контрольная игра по правилам	14 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ОК 01. ОК 06. ОК 07.
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР№27.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР№28.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	4 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ЛР 1
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости.	Практические занятия ПР№ 29.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР№ 30. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой ПР № 31 Комплекс упражнений с гантелями ПР№ 32 Комплекс упражнений с гирей 8 кг К ПР№ 33 Комплекс упражнений с эспандером ПР№ 34 Комплекс упражнений на мышцы пресса	12 2 2 2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на основные группы мышц	2	
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия ПР№35 ЗАЧЕТ .Сдача контрольных нормативов	2	ОК 6
Итого за IV семестр: 40ч, с.р.2ч			

V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14	
Тема 1.1.	Практические занятия	8	ОК 04.

Бег на короткие и средние дистанции	ПР№1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР№2.Совершенствование техники бега с низкого старта ПР№3. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР№4 Совершенствование прыжка в длину с места	2 2 2 2	OK 06. OK 07.
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР№ 5.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР№ 6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№ 7.Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	OK 04. OK 06. OK 07. OK 01
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		18	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР№ 8.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№ 9. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№ 10.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	6 2 2 2	OK 01. OK 02. OK 04. OK 06.
Нема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР№ 11 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР№ 12. Совершенствование подач разными способами ПР №13 Работа в тройках, четверках ПР№ 14 Командная игра по правилам ПР№ 15 Совершенствование подач в разные зоны площадки ПР№ 16 Контрольная игра по правилам волейбола Самостоятельная работа обучающихся: СР № 3. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	12 2 2 2 2 2 2 2 2	
ВСЕГО ЗА V СЕМЕСТР: 32 ч. с.р.2ч			
VI СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		14	OK 01.
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР№ 17.Баскетбол – как вид спорта. ПР№ 18.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР№ 19.Техника и тактика командных действий в игре Самостоятельная работа обучающихся: СР № 4. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	6 2 2 2	OK 02. OK 04. OK 06.
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР№ 20.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№ 21.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	OK 01. OK 02. OK 04.
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР№ 22.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР№ 23.Командные действия	4 2 2	OK 06.
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18	OK 01.

Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6 2 2 2	OK 02. OK 04. OK 06.
	ПР№ 24.Атлетическая гимнастика – как вид спорта.		
	ПР№ 25.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.		
	ПР№ 26.Первая помощь при травмах.		
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	10 2 2 2 2 2	
	ПР№ 27.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.		
	ПР№ 28. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой		
	ПР №29 Комплекс упражнений на брюшной пресс		
	ПР №30 Комплекс упражнений на мышцы ног		
	ПР №31 Комплекс упражнений на мышцы рук		
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	OK 6
	ПР№ 32.ЗАЧЕТ Сдача контрольных нормативов		
Итого за VI семестр: 32ч, с.р.2ч			

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1 Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева.- 3-е изд.,степ. - М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320 с.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
2. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

3.2.3 Интернет – ресурсы:

1.ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>

2. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтиво. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.

3. Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>,

4. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа:<http://fis1922.ru/>,

5. Библиофond. Электронная библиотека студента. Физическая культура.

[Электронный ресурс]: [сайт]. .

6 <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>

7.Интернет-ресурсы www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

8.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия №1-78 Ознакомиться и выполнять технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: « Здоровый образ жизни»	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия № 1-78 Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме « Атлетическая гимнастика- как современный вид спорта». Сдаёт нормы ГТО.	Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и

		личностного самоопределения, самосовершенствования.
основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельных работ №1-78 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: « Здоровый образ жизни»	Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
ОК 2 Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество..	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 3 .Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях,

		внеклассных мероприятий.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей

4.2 Оценочные материалы по дисциплине СГ 04 Физическая культура

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура . КОС включают в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится согласно учебному плану.

Форма проведения промежуточной аттестации:

Семестр	Форма промежуточной аттестации	Оценочные материалы
4	Зачет	4.2.1
6	Зачет	4.2.2

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся демонстрирует усвоение всего объема программного материала, не допускает ошибок при воспроизведении знаний, легко отвечает на дополнительные вопросы.
«хорошо»	Обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает серьезных ошибок при воспроизведении знаний, легко устраняет отдельные неточности в ответе с помощью дополнительных вопросов преподавателя
«удовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует освоение основного материала на 70-80 %, но испытывает затруднения при самостоятельном его воспроизведении.
«неудовлетворительно»	У обучающегося имеются определенные представления об изученном материале, но большая часть программного материала им не усвоена.

4.2.1 Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации в форме Зачета за 4 семестр

- Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по волейболу.
- Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по легкой атлетике.
- Перечислите какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?
- Составьте комплекс специально - беговых упражнений.
- Объясните технику прыжка в длину с разбега.
- Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
- Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в волейбол?
- Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
- .Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
- Опишите технику верхней подачи волейбольного мяча и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
- Какие нарушения правил существуют в волейболе?

- Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
- Составьте комплекс утренней гимнастики.
- Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по гимнастике
- Составьте комплекс упражнений на растяжку мышц.

Перечень практических заданий для промежуточной аттестации в форме Зачета за 4 семестр

			Юноши					Девушки		
	Наименование испытания (теста)	неудов.	удовдетьв.	хорошо	отлично	неудов.	удовдетьв.	хорошо	отлично	
1.	Бег на 30 м (с)	6,0 и ниже	5,8	5,4	5,1	6,5 и ниже	6,4	6,2	5,9	
2.	Бег на 60 м (с)	10,5 и ниже	10,4	9,7	9,2	12,5 и ниже	12,4	11,5	10,7	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество)	4 и ниже	5	6	10	-	-	-	-	

	раз)								
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21 и ниже	22	25	34	6 и ниже	7	9	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и ниже	161	178	195	130	131	145	157

4.2.2 Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации в форме Зачета за 6 семестр

1. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по баскетболу.
2. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в баскетбол?
3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча одной рукой из-за головы и последовательность обучения технике этого действия.
4. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
5. Какие нарушения правил существуют в баскетболе?
6. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий атлетической гимнастикой.
7. Опишите технику выполнения подъема двух гирь по длинному циклу и последовательность обучения технике этого действия.
8. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий мини – футболом.
9. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в мини - футбол?
10. Расскажите технические приемы при ударе мини – футбольного мяча по воротам.
11. Какие действия должен выполнять вратарь при ловле мяча?
12. Какие требования, предъявляются к одежде и обуви для занятий физической культурой?
13. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
14. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?
15. Какие формы занятий физической культурой Вы знаете. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).

Перечень практических заданий для промежуточной аттестации в форме Зачета за 6 семестр

			Юноши		Девушки
--	--	--	-------	--	---------

	Наименование испытания (теста)	неудов	удовдеть.	хорошо	отлично	неудов	удовдеть.	хорошо	отлично
1.	Бег на 100 м (с)	17,3 и ниже	17,2	16,4	15,4	20,9 и ниже	20,8	19,6	18,4
2.	Бег на 60 м (с)	10,5 и ниже	10,4	9,7	9,2	12,5 и ниже	12,4	11,5	10,7
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4 и ниже	5	6	10	-	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21 и ниже	22	25	34	6 и ниже	7	9	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и ниже	161	178	195	130	131	145	157