



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№ 290 от 02 сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессии среднего профессионального образования

**43.01.09 Повар, кондитер**

Форма обучения	очная
Курс	1,2
Семестр	1,2,3

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

**РАССМОТРЕНО**


на заседании методического объединения учебных дисциплин физической культуры, БЖД и ЗЧС.

Протокол № 1 от 01 сентября 2021г.

Руководитель МО  \_\_\_\_\_ Л.В.Козлова

**СОГЛАСОВАНО**

Педагог-библиотекарь  \_\_\_\_\_ Л.Н. Родионова

Старший методист  \_\_\_\_\_ Е.А. Левина

**Разработчики:**

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

Козлова Любовь Владимировна

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

### **разработана в соответствии с требованиями:**

- федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.),

### **с учетом требований:**

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).  
- рабочей программы воспитания по специальности 43.01.09 Повар, кондитер

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
Ошибка! Закладка не определена.	
2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	Ошибка! Закладка не определена.
3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	Ошибка! Закладка не определена.
3.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ..	
Ошибка! Закладка не определена.	
3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	Ошибка! Закладка не определена.
4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	
Ошибка! Закладка не определена.	
5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	8
6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	
Ошибка! Закладка не определена.	

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 43.02.15 Повар, кондитер

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл, подцикл базовые предметы и изучается на базовом уровне на 1 курсе обучения.

## **1.3 Аттестация учебного предмета**

Реализация программы предмета «Физическая культура» сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения занятий.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме зачета в 1 семестре первого курса обучения и дифзачета во 2 семестре по программе, которая установлена учебным планом.

Порядок проведения промежуточной аттестации определяется фондом оценочных средств по предмету «Физическая культура».

## **1.4 Используемые педагогические технологии, методы обучения**

Педагогические технологии:

- ИКТ;
- дистанционные образовательные технологии;
- личностно-ориентированные;
- проблемное обучение (проблемное изложение и поисковая беседа);
- проектные технологии;

- коммуникативно-диалоговые технологии и т.д.

Методы обучения:

- наглядный метод;

- объяснительно-иллюстративный метод;

- репродуктивный метод;

- частично поисковый (эвристический);

- исследовательский метод;

- интерактивный;

- электронное обучение и т.д.

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»  
студент должен сформировать следующие результаты:

Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для предмета
<b>ЛР3</b> готовность к служению Отечеству, его защите;	<b>ЛР3</b> чувство ответственности за судьбу Отечества и готовность к его защите;
<b>ЛР4.</b> сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	<b>ЛР4.</b> -формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
<b>ЛР5.</b> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	<b>ЛР5.</b> готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
<b>ЛР7.</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	<b>ЛР7.</b> развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
<b>ЛР9.</b> готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	<b>ЛР9.</b> способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью, потребность речевого самосовершенствования;
<b>ЛР10.</b> эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	<b>ЛР10.</b> эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
<b>ЛР11.</b> принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	<b>ЛР11.</b> принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
<b>ЛР12.</b> бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение	<b>ЛР12.</b> бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение

оказывать первую помощь;	оказывать первую помощь;
<b>ЛР13.</b> осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	<b>ЛР 13.</b> осознание своего выбора будущей профессии, отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем



Код	Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к предмету физическая культура метапредметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)
<b>МР1</b>	1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</li> <li>- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</li> <li>- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</li> <li>- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</li> <li>- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul>
<b>МР2</b>	2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	<p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</li> <li>- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</li> <li>- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</li> </ul>
<b>МРЗ</b>	<p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;</p>	<p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</li> <li>- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</li> <li>- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</li> <li>- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul> <p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</li> <li>- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</li> <li>- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;</li> <li>- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</li> </ul>
<b>МР4</b>	<p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p>	<p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p>	<p><b>Познавательные</b></p> <p>с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;</p> <p>выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;</p> <p>делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;</p> <p>прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;</p> <p>выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;</p>

			эффективно запоминать и систематизировать информацию.
<b>MP 5</b>	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</li> <li>- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</li> <li>- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</li> <li>- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</li> </ul>

### **Предметные:**

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

## 3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	114
в том числе:	
Практические занятия	108
Итоговая аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета.	6

### 3.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавани

#### 4 Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I курс 1 семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень)</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег: 4'100 м, 4'400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.	<b>Практические занятия</b>		
	1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2,4
	2. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	2,4
	<b>Практические занятия</b>		2,4
	2. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3 000м (юноши).	2	2,4
	3. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	2,4
	4. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	2,4
	5. Контрольный норматив на выносливость: 6-минутный бег. Кроссовая подготовка.	2	2,4
<b>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1.Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Приемы техники защиты: перехват. Приемы, применяемые против броска: накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Стойка, перемещение баскетболиста. Ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении .	2	2,4
Тема 2.2. Техника броска мяча в корзину.	<b>Практические занятия</b>		
	8. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2,4
Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты	9. Изучение броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	2,4
	<b>Практические занятия</b>		
	10. Тактика нападения, тактика защиты. Комбинационные действия защита и нападения.	2	2,4
	11. Контрольный норматив – штрафной бросок в корзину.	2	2,4
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности на	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, Подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и		

занятиях волейболом.	перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование под сеткой. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		
	12. Техника безопасности при занятиях по волейболу. Правила игры. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	2,4
	13. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	2,4
	<b>Практические занятия</b>		
	14. Обучение технике приема мяча, одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2,4
	15. Обучение технике приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	2	2,4
16. Контрольный норматив - Передачи верхние над собой в кругу, без потерь	2	2,4	
Тема 3.2. Зачет.	17.Зачет	2	2,4
<b>І курс 2 семестр</b>		<b>46</b>	
<b>Раздел 4. Плавание</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1. Способы плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности на занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	2,4
	2. Доврачебная помощь пострадавшему. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	2	2,4
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (осень)</b>		<b>10</b>	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	<b>Практические занятия</b>		
	3. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения для плечевого пояса.	2	2,4
	4. Упражнения для мышц спины.	2	2,4
	5. Упражнения для мышц бицепса, трицепса. Упражнения для брюшного пресса, мышц ног.	2	2,4
	6. Круговая тренировка, (на 5-6 станций). Комплекс упражнений на растяжку.	2	2,4
	6. Контрольный норматив – приседания на одной ноге с опорой о стену.	2	2,4
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 6.1. Техника одновременных	<b>Содержание учебного материала</b>		



классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ход). Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Освоение двигательных умений и навыков в лыжной подготовке. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Практические занятия</b>		
	8. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение техники одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода	2	2,4
	9. Обучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2,4
Тема 6.2. Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ход.	<b>Практические занятия</b>		
	10. Обучение техники попеременного двухшажного хода.	2	2,4
	11. Обучение техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).*		
Тема 6.3. Техника коньковых ходов.	<b>Практические занятия</b>		
	12. Обучение техники двухшажного конькового хода. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев)*, до 5км (юн)*.	2	2,4
	13. Контрольный норматив - прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	2,4
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
Тема 7.1. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в гимнастике. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на внимание. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности, на занятиях по гимнастике.		
	<b>Практические занятия</b>		
	14. Изучение техники акробатических упражнений: (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны).	2	2,4
Тема 7.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	15. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	2	2,4
	<b>Практические занятия</b>		2,4
	16. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев). Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2,4
	17. Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.	2	2,4

	18. Контрольный норматив – Наклон вперед из положения стоя.	2	2,4
<b>Раздел (8). Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)</b>		<b>10</b>	
Тема 8.1. Эстафетный бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки)* и 700 г (юноши)*. Толкание ядра.		
	<b>Практические занятия</b>		
	19. Техника эстафетного бега на дистанции 4x100 м, 4x200метров.* Техника передачи и приема эстафетной палочки.	2	2,4
Тема 8.2. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	<b>Практические занятия</b>		
	20. Контрольный норматив - прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «ножницы».	2	2,4
	21. Контрольный норматив – координационный тест – челночный бег 3 x 10 м	2	2,4
Тема 8.3. Метание гранаты. Толкание ядра.	<b>Практические занятия</b>		2,4
	22. Контрольный норматив - Техника метание гранаты 500 г (дев.) и 700 г (юн.). *	2	2,4
Тема 8.4. Зачёт.	<b>Практические занятия</b>		2,4
	23. Зачёт.	2	
<b>II курс 3семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень)</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег: 4'100 м, 4'400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение техники высокого и низкого старта. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2,4
	2. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	2,4
Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.	<b>Практические занятия</b>		
	3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3 000м (юноши).	2	2,4
	4. Техника стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	2,4
	5. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*		
	6. Контрольный норматив – бег 30 м	2	2,4
<b>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1.Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Приемы техники защиты: перехват. Приемы, применяемые против броска: накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении.	2	2,4
Тема 2.2. Техника броска мяча в корзину.	<b>Практические занятия</b>		
	8. Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком.	2	2,4

	9. Приёмы, применяемые против броска (накрывание, перехват). Игра в стритбол.	2	2,4
Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты	<b>Практические занятия</b>		
	10. Тактика нападения, тактика защиты. Комбинационные действия защита и нападения. Приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание). Учебная игра.	2	2,4
	11. Контрольный норматив - Передача мяча в стену на скорость за 20 секунд (количество раз)	2	2,4
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности при занятиях волейболом.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, Подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование под сеткой. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		
	12. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	2,4
	13. Совершенствование технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	2,4
Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Блокирование нападающего удара.	<b>Практические занятия</b>		
	14. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.	2	2,4
	15. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика нападения, тактика защиты.	2	2,4
	16. Контрольный норматив - Передачи нижние перед собой в кругу, без потерь (количество раз)	2	2,4
Тема 3.3. Дифференцированный зачет.	17. Дифференцированный зачет.		

## **5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Условия реализации программы с лицами ОВЗ.**

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

– обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

#### **Дополнительные источники:**

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 03.06.2021).

### 3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Контроль и оценка

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях выполнении индивидуальных заданий физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p>

## **6 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
  - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
  - Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 100 м;
    - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
    - тест Купера – 12-минутное передвижение;
    - плавание – 50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности по баскетболу и волейболу основного и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
<b>Баскетбол</b>								
1	Передача мяча в стену на скорость за 20 секунд (количество раз)	16 17	28 и больше	23-26	22	20 и больше	11-15	10
2	Штрафной бросок (из 20 бросков)	16 17	15 и больше	12-13	11	6	4-5	3
<b>Волейбол</b>								
3	Передачи верхние в парах, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
4	Передачи верхние над собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
5	Передачи нижние перед собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
6	Подача (любая) из 10 попыток	16 17	8 и больше	6 -7	5	7 и больше	5-6	4