

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально – педагогический колледж»

Утверждаю  
зам.директора по ВР М.А.Омарова  
№ 105/1-7 от 11.09 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(спортивной секции)  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Кизляр, 2024

Программа составлена в соответствии с потребностями обучающихся в удовлетворении познавательного интереса и расширении информированности в конкретной образовательной области –

и на основании Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями

ОДОБРЕНА  
Руководитель физического воспитания  
« 11 » 09 2024г.  
\_\_\_\_\_ В.П.Начевный

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ВР  
« 16 » 09 2024 г.  
\_\_\_\_\_ М.А.Омарова

Автор: **Аминов Ибрагим Абдудмуслимович**, преподаватель ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально – педагогический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)	4
2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	6
3 СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
4 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	16
6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	17

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)

## Настольный теннис

- 1.1. *Направленность (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы* – физкультурно-спортивная. Рабочая программа по настольному теннису для студентов ГБПОУ РД «Кизлярского профессионально – педагогического колледжа» составлена, согласно плану спортивно-массовой работы колледжа, и направлена на успешное выступление спортсменов колледжа и популяризацию физической культуры в целом и настольного тенниса, в частности.
- 1.2. *Актуальность программы* – при занятиях настольным теннисом развиваются выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает реакцию на движущийся объект, быстроту мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травм опасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности обучающегося, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.
- 1.3. *Отличительные особенности программы* – разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой обучающиеся получают представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис. Занятия настольным теннисом совершенствуют практически всю мышечную систему, так как принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Программа предусматривает подготовку мастеров высокого класса и направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие обучающихся.
- 1.4. *Адресат программы* – программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально – педагогический колледж». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально – педагогический колледж». Возраст участвующих в реализации данной программы – от 15 до 23 лет.

- 1.5.** *Объем программы:* общее количество часов – 286, из них аудиторных(спортивный зал) – 286 часов, самостоятельная работа – 0 часов.
- 1.6.** *Формы обучения и виды занятий:*
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
  - работа по индивидуальным планам;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - тестирование и контроль.
- 1.7.** *Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:* 1 год.
- 1.8.** *Режим занятий:* в тренировочном плане для настольного тенниса отражается режим тренировочных занятий в неделю из расчета 40 недель непосредственно в условиях образовательной организации. Режим тренировочной работы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным заместителем директором по ВР. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «настольный теннис»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья студентов;
- отбор перспективных юных студентов для дальнейших занятий по виду спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис»;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма студентов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Челябинской области и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта «настольный теннис».

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен:

**уметь:**

- выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций

в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

**знать/понимать:**

- правила проведения соревнований по настольному теннису, технику и тактику выполнения упражнений настольного тенниса, историю развития данного вида в России и в мире;
- роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Аудиторных	Из них практические работы	Самостоятельной работы
1	Теоретическая подготовка	5		
2	Общая физическая подготовка	81	81	
3	Специальная физическая подготовка	80	80	
4	Техническая, тактическая и психологическая подготовка	80	80	
5	Инструкторская и судейская практика	38	38	
<b>ЗАЧЕТ</b>		2	2	
<b>Вид учебной работы</b>				
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>				<b>286</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>				<b>286</b>
в том числе:				
лабораторные работы				0
практические занятия				281
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>				<b>0</b>

### 3.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>		5	
<b>Тема 1.1.</b> Правила проведения соревнований по настольному теннису, техника и тактика выполнения упражнений настольного тенниса, история развития настольного тенниса в России и в мире.	<b>Содержание учебного материала</b> 1 Просмотр соревнований по настольному теннису с регистрацией технико-тактических действий. Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Понятия о спортивной технике и тактике. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-теннисистов России на мировой арене.	1	1
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b> 1 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. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	1	1
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> 1 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. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	1	1
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	1	Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
<b>Тема 1.5.</b> Средства профилактики перенапряжения.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	1
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
<b>Раздел 2.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>			81	
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	с	<b>Содержание учебного материала</b>	40	2
	1	Упражнения с преодолением собственного веса.		
	2	Упражнения для развития координационных способностей.		
	3	Упражнения для развития выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание на носки;</li> <li>- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч;</li> <li>- приседания на одной ноге;</li> <li>- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;</li> <li>- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;</li> <li>- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;</li> <li>- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;</li> <li>- поднимание туловища лежа на животе, на спине;</li> <li>- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;</li> <li>- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.</li> </ul>		
	2	- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;</li> <li>- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;</li> <li>- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении.</li> </ul>		
	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег равномерный и переменный;</li> <li>- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий);</li> <li>- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.</li> </ul>		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	41	2
Развитие быстроты.	1 Быстрота начала движений и быстрота набора скорости.		
Развитие гибкости.	2 Упражнения для развития гибкости.		
Развитие выносливости.	3 Упражнения для развития выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 10, 20, 30, 60 м;</li> <li>- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);</li> <li>- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.</li> </ul>		
	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;</li> <li>- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения головой;</li> <li>- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);</li> <li>- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.</li> </ul>		
	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег равномерный и переменный;</li> <li>- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий);</li> <li>- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.</li> </ul>		
<b>Раздел 3.</b>		80	

<b>Специальная физическая подготовка.</b>			2
<b>Тема 3.1.</b> Развитие скоростных и силовых качеств.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1   Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1   - упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами; - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса; - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.</p>	80	
<b>Раздел 4.</b> Техническая, тактическая и психологическая подготовка.		80	2
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика игры.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1   Совершенствование техники комбинаций и работы ног. Применение упражнений тактической направленности при игре в паре. Овладение основной техникой индивидуального стиля игры.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1   - обучение ударам с отскока; - удар толчок слева с отскока на месте; - удар толчок справа с отскока на месте; - обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены; - обучение ударам с перемещением; - удар справа с отскока от стены с передвижением; - обучение основным стойкам теннисиста; - обучение перемещениям по площадке; - обучение работе ног при ударах справа в движении; - демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка;</p>	80	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на полу со счетом;</li> <li>- игры на столе со счетом;</li> <li>- тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);</li> <li>- тактика выступления на соревнованиях;</li> <li>- тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения.</li> </ul>		2
<b>Раздел 5.</b> Тренерская и судейская практика.		38	
<b>Тема 5.1.</b> Тренерская и судейская практика.	<b>Содержание учебного материала</b>	38	
	1   Организация и проведение тренерско-судейской работы.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1   <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении.</li> <li>- определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у студентов.</li> <li>- проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера.</li> <li>- проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера.</li> <li>- составлять положение о проведении первенства секции по настольному теннису.</li> <li>- вести протокол соревнований.</li> <li>- участвовать в судействе совместно с тренером.</li> <li>- проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно).</li> <li>- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.</li> </ul>		
<b>ЗАЧЕТ</b>		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу</b>		0	
	<b>Всего:</b>	286	

## 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ (КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ)

### 4.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

*Форма обучения:* Очная

Компоненты программы	Вид занятия	Количество часов									Итого вая аттес тация	Итого		
		1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц				
<b>Тема 1.1.</b> Правила проведения соревнований по настольному теннису, техника и тактика выполнения упражнений настольного тенниса, история развития настольного тенниса в России и в мире.	Ауд.	1												1
	Сам.													
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Ауд.		1											1
	Сам.													
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа жизни.	Ауд.			1										1
	Сам.													
<b>Тема 1.4.</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	Ауд.				1									1
	Сам.													
<b>Тема 1.5.</b> Средства профилактики перенапряжения.	Ауд.					1								1
	Сам.													
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Ауд.	5	5	4	4	4	4	4	5	5				40
	Сам.													
<b>Тема 2.2.</b> Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	Ауд.	4	4	4	5	5	6	5	4	4				41
	Сам.													
<b>Тема 3.1.</b> Развитие скоростных и силовых качеств.	Ауд.	8	9	9	9	9	9	9	9	9				80
	Сам.													
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика соревновательных упражнений.	Ауд.	9	9	9	9	9	9	9	9	8				80
	Сам.													
<b>Тема 5.1.</b> Тренерская и судейская практика.	Ауд.	5	4	4	4	4	4	4	4	5				38
	Сам.													
<b>Зачет</b>										2			2	2

## **4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала; тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; баскетбольные, волейбольные мячи; щиты; корзины; сетки; стойки; антенны; секундомер.

Оборудование для силовых упражнений: набивные мячи, гантели; соревновательные гири 6, 8, 10, 12, 16 кг; утяжелители; резина; эспандеры; штанги с комплектом различных отягощений до 100 кг; тренажеры; бодибары.

Оборудование для занятий гимнастикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи, маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

## **4.3. Информационное обеспечение обучения**

### *Интернет-ресурсы*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/>.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

3. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]. URL: <http://ttfr.ru/>.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</li> </ul>	зачет
<b>знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила проведения соревнований по настольному теннису, технику и тактику выполнения упражнений настольного тенниса, историю развития данного вида в России и в мире;</li> <li>– роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	зачет

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м (сек).	4,4	4,7	4,9 и ниже	5,0	5,5	5,7 и ниже
		Бег 60м (сек).	8,0	8,5	8,8 и ниже	9,3	10,1	10,5 и ниже
		Бег 100м (сек).	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м. (сек)	6,9	7,6	7,9 и ниже	7,9	8,7	8,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	210	195 и ниже	185	170	160 и ниже
4.	Выносливость	Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	8	6	16	9	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа – девушки (кол-во раз).	14	11	9	19	13	11
7.	Соревновательные упражнения	Толчок 16 кг (юноши), Рывок 12 кг (девушки) (кол-во раз).	20	15	10	30	20	15