

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

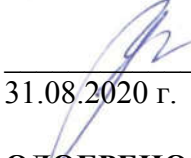
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
33.02.01 ФАРМАЦИЯ
базовая подготовка

Краснодар, 2020

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и МР

 / Т.В. Першакова
31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

 О.Л. Шутов
Приказ №74-О от 31.08.2020 г.

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от 30.08.2019 г.

31.08.2020 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО

«Физическая культура и ОБЖ»

Протокол №1 от 31.08.2020 г.

 / А.Г. Королева
Председатель

Рабочая программа профильной учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 501, зарегистрированного Министерством Юстиции России 26 июня 2014 г. №32861), входящей в состав укрупненной группы специальностей 33.00.00 Фармация.

Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»

Разработчик:

Перфильев Д.А. преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

Рецензенты:

1.Королева А.Г., преподаватель, АНПОО «Кубанский ИПО»

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель по физической культуре

2. Краснослободский Ю.Н. – преподаватель, ГБПОУ КК КМСК

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по ППССЗ 33.02.01 Фармация, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 33.00.00 Фармация. Вариативная часть дисциплины разработана с учетом компетенций WS R35 RU «Фармацевтика» («Pharmaceutics»)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- *эффективно использовать время*

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
- *значимость планирования всего рабочего процесса, как выстраивать эффективную работу и распределять рабочее время*

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 364 часов, в том числе *вариативная часть – 20 часов*:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 182 часа, *в том числе вариативная часть – 10 часов*;

самостоятельной работы обучающегося – 182 часа, *в том числе вариативная часть – 10 часов*.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	180
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самост. работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	Теоретич. обучение	Практич. (семинарские) занятия
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры	4	2	2	2	-
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	4	2	2	2	-
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	348	120	168	-	168
Тема 2.1 Легкая атлетика	118	62	56	-	56
Тема 2.2. Баскетбол	52	26	26	-	26
Тема 2.3 Гимнастика	58	30	28	-	28
Тема 2.4 Волейбол	120	62	58	-	58
Зачет	10	-	10	-	10
Дифференцированный зачет	2	-	-	-	-
Всего	364	182	180	2	178

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры		4	
Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. <i>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Значимость планирования всего рабочего процесса, как выстраивать эффективную работу и распределять рабочее время</i> Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Физическая культура и здоровый образ жизни»	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		348	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель.	118	
	Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	62	
	Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта, стартового ускорения	2	2
	Практическое занятие: Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	2	2

Практическое занятие: Техника бега на средние дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок	2	2
Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: переход через планку, приземление	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: полет, приземление	2	2
Практическое занятие: Техника безопасности при метании малого мяча. Биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, точка разбега	2	2
Практическое занятие: Метание малого мяча: заключительная часть разбега, финальные усилия.	2	2
Практическое занятие: Спортивная и оздоровительная ходьба	2	2
Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции 100 м.	2	2
Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции 400 м.	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м.	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м.	2	2
Практическое занятие: Повторение техники бега на короткие дистанции 100 м.	2	2
Практическое занятие: Повторение техники бега на короткие дистанции 400 м.	2	2
Практическое занятие: Изучение специальных беговых упражнений в спринтерском беге.	2	2
Практическое занятие: Обучение технике низкого старта, финиширования	2	2
Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения	2	2
Практическое занятие: Бег на короткие дистанции с различной скоростью и	2	2

	на различных дистанциях		
	Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения в вертикальных прыжках	2	2
	Практическое занятие: Специальные упражнения в метании мяча	2	2
	Практическое занятие: Обучение технике работы руками при спортивной ходьбе	2	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег 100 м, прыжки в высоту, в длину, малого мяча	2	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки)	2	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег на короткие дистанции, метание малого мяча, прыжки	2	3
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег на длинные дистанции	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений с набивными мячами и гантелями Прыжки в длину с разбега Упражнения на выносливость: сгибание-разгибание рук, приседания, сгибание-разгибание корпуса в упоре лежа. Бег на короткие дистанции.	62	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала: Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Тренировочная игра.	52	
	Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	26	
	Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2	2

	Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение.		
	Практическое занятие: Ловля мяча одной и двумя руками. Скрытая передача	2	2
	Практическое занятие: Ведение мяча правой рукой	2	2
	Практическое занятие: Отработка техники блокирования	2	2
	Практическое занятие: Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску	2	2
	Практическое занятие: Совершенствование техники штрафных бросков: бросок	2	2
	Практическое занятие: Техника игры в защите. Тренировочная игра	2	2
	Практическое занятие: Техника игры в нападении. Тренировочная игра	2	2
	Практическое занятие: Индивидуальные, групповые, командные действия игроков.	2	2
	Практическое занятие: Отработка тактических приемов игры. Судейство. Тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие: Отработка методов приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Игра.	2	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка»	2	3
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов по баскетболу	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения для техники блокирования; Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз; Упражнения для развития ловкости, прыгучести, силы, скорости	26	
Тема 2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения. Техника гимнастических упражнений. Передвижения. Составление и выполнение простейших комбинаций. Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	58	
	Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	18	

	Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Построение. Смыкание и размыкание	2	2
	Практическое занятие: Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами	2	2
	Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках	2	2
	Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: мост, полушпагат.	2	2
	Практическое занятие: Составление простейших комбинаций из изученных упражнений	2	2
	Практическое занятие: Выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	2	2
	Практическое занятие: Применение техники опорного прыжка: разбег, наскок, отталкивание, приземление	2	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: комбинация на гимнастическом бревне, подтягивание на перекладине.	2	3
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов.	2	3
	Практических занятий по отработке умений <i>эффективно использовать время</i>	10	
	Практическое занятие: Выполнение упражнений на шведской стенке	2	2
	Практическое занятие: Выполнение упражнений на перекладине	2	2
	Практическое занятие: Выполнение упражнений на бревне: наскок, ходьба, равновесие	2	2
	Практическое занятие: Выполнение упражнений на бревне: повороты, соскок	2	2
	Практическое занятие: Самостоятельное проведение подготовительного занятия с группой по гимнастике	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс утренней гимнастики; гигиенической гимнастики Общеразвивающие упражнения с гантелями (макет гантели) Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	30	
Раздел 5. Волейбол.	Содержание учебного материала:	120	

Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Тренировочная игра.		
Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	58	
Практическое занятие: Техника безопасности на волейболе. Стойки в волейболе. Перемещения.	2	2
Практическое занятие: Прием и передача мяча сверху и снизу.	2	2
Практическое занятие: Прием мяча одной рукой с нападением, перекатом в сторону, на бедро и спину. Тренировочная игра	2	2
Практическое занятие: Стойки и перемещения волейболиста, защита	2	2
Практическое занятие: Стойки и перемещения волейболиста, основная стойка.	2	2
Практическое занятие: Стойки и перемещения волейболиста, подающего.	2	2
Практическое занятие: Обучение тактики игры в нападении: подача, нападение	2	2
Практическое занятие: Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение	2	2
Практическое занятие: Обучение технике верхней прямой подачи. Тренировочная игра	2	2
Практическое занятие: Обучение тактики игры в нападении: подача, нападение	2	2
Практическое занятие: Обучение тактики игры в защите: блокирование, страховка	2	2
Практическое занятие: Обучение техники нижней прямой подачи мяча.	2	2
Практическое занятие: Индивидуальные, групповые и командные действия игроков	2	2
Практическое занятие: Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	2	2
Практическое занятие: Использование средств волейбола для поддержания должного уровня физической подготовленности.	2	2
Практическое занятие: Использование средств волейбола для поддержания	2	2

должного уровня физических качеств.		
Практическое занятие: Использование средств волейбола для поддержания должного уровня физических качеств для профессиональной деятельности.	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники боковой подачи мяча. Тренировочная игра	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тренировочная игра	2	2
Практическое занятие: Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение	2	2
Практическое занятие: Совершенствование тактики игры в защите: блокирование, страховка	2	2
Практическое занятие: Блокирование. Тактика нападения. Тренировочная игра	2	
Практическое занятие: Совершенствование приемов передачи мяча. Тренировочная игра	2	2
Практическое занятие: Формирование навыков судейства. Правила судейства. Тренировочная игра	2	2
Практическое занятие: Расстановка игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Взаимодействия.	2	2
Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении	2	2
Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача	2	3
Практическое занятие: Прием контрольных нормативов по волейболу: верхняя прямая подача	2	3
Самостоятельная работа обучающихся: Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	62	
Зачет (1, 2, 3, 4, 5 семестры)	10	
Дифференцированный зачет (6 семестр)	2	
Всего:	364	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется в спортивном комплексе (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий).

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, ковровые покрытия, маты, брусья, перекладины, козлы;
- волейбольные мячи, стойки, сетка;
- баскетбольные мячи, щиты, кольца, сетки;
- футбольные мячи, ворота;
- столы для настольного тенниса, сетки, ракетки;
- мячи набивные и резиновые, секундомеры, рулетка, ядра, гранаты;
- утяжелители, гантели.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2017. - 256 с. - СПО. - URL: <http://www.book.ru/>
2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2016. - 214 с. - СПО. - URL: <http://www.book.ru/>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование) - URL: <http://www.biblio-online.ru>
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник: учебник / И.С. Барчуков. - Москва: КноРус, 2019. - 366 с. - URL: <http://www.book.ru/>

Дополнительные источники:

5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие для техникумов. – М.: Высшая школа, 2016, 255 с.
6. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры под ред. Матвеева Л.П. – М.: ФиС, 2011, 128с.
7. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знания, 1987, 96 с.
8. Ворона И.П. Гимнастика в режиме труда. – 2-е. изд., перераб. и доп. – Киев: Здоровье, 1987, 64 с.
9. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом – Л.: Медицина, 1984, 304 с.
10. Здоровье на всю жизнь: с детства до старости. (Пер. с англ. А.Москвичевой). – М.: Терра, 1997, 144 с.

11. Здоровье: популярная энциклопедия. (Под ред. Е.Я. Безносикова и др.) – Минск: Бел СЭ, 1990, 630 с.

12. Калмыков М.А., Кондрашов А.В., Сидоренко Ю.А., Харламов Е.В., Ходарев С.В. Активный отдых (студентов и лиц умственного труда): Пособие. – Ростов-на-Дону, 1998, 97 с.

13. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. – М.: Высшая школа, 2011, 336 с.

Интернет ресурсы:

14. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

15. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

16. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
<http://kubansport.ru/>

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети

«интернет»

1. <http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам

2. <http://sportlib.info/Press/ТПФК/> Журнал "Теория и практика физической культуры"

3. <http://sportlib.info/Press/ФКVOT/> Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

4. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

5. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

6. <http://sports-info.ru/> - Спортивный информационный портал «SportNews»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение индивидуальных, групповых заданий
<i>эффективно использовать время</i>	Выполнение индивидуальных, групповых заданий
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование, собеседование
основы здорового образа жизни	Фронтальный опрос
<i>значимость планирования всего рабочего процесса, как выстраивать эффективную работу и распределять рабочее время</i>	Тестирование, собеседование

5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

1 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
- Бег 3000м (мин, сек)	13,30	14,00	б/вр
- Бег 30м (сек)	4,60	5,00	5,40
- Бег 60м (сек)	8,20	8,60	9,00
- Бег 100 м (сек)	13,80	14,20	14,80
- Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
- Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
- Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	9
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	10
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
- Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	12	10	7
- Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
12.Выход силой (количество раз)	7	6	4
13.Подъём переворотом (количество раз)	9	8	6
14.Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
16.Наклон из положения стоя (см)	15	10	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
18.Приём - передача мяча над собой сверху.	25	20	15
19.Приём- передача мяча над собой снизу	25	20	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	5	4	3
21.Челночный бег 3x10 м (сек)	7,0	7,5	8,0

1 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	11,00	11,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,2	5,6	5,8
3.Бег 60м (сек)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (сек)	15,8	16,2	16,5
5.Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	390	375	360
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	10	9
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	50	45	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	65	50	35
12. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
15.Наклон из положения стоя (см)	22	15	10
16.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4

17.Приём - передача мяча над собой сверху	25	20	15
18.Приём - передача мяча над собой снизу	25	20	15
19. Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	5	4	3
20. Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	9,0	9,5

2 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
18.Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
19.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
20.Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21. Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,3	7,8

2 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	10,40	11,00	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3.Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10,7
4.Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5.Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту	145	135	125

(количество раз)			
14.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
16.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
17.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3x10м (сек)	8,0	8,5	9,2

3 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	15
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
6.Выход силой (количество раз)	8	7	6
7.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
8.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
10.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
11.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
- Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
13.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

3 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	18	14	10
3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
6. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
8.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
9.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
11.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3