

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.12.2024 14:08:53  
Уникальный программный ключ:  
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

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

**ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

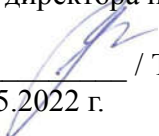
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности  
31.02.04 МЕДИЦИНСКАЯ ОПТИКА  
базовая подготовка**

**Краснодар, 2022**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по КОД и УМР

  
\_\_\_\_\_/ Т.В. Першакова  
28.05.2022 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

  
\_\_\_\_\_/ О.Л. Шутов  
Приказ №58-О от 30.05.2022 г.**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом

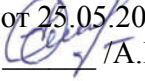
Протокол №6 от 28.05.2022 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании УМО

«Физическая культура»

Протокол №5 от 25.05.2022 г.

Председатель  А.Г. Королёва

Рабочая программа 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 31.02.04 Медицинская оптика (приказ Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. №971, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 21.08.2014 г. №33746), входящей в состав укрупненной группы специальностей 31.00.00 Клиническая медицина.

**Организация - разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО»**Разработчик:**Королева А.Г., преподаватель  
АНПОО «Кубанский ИПО»**Рецензенты:**

1. Шестакова Э.В., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»  
Квалификация по диплому: тренер-преподаватель
2. Краснослободский Ю.Н., преподаватель ГБПОУ КК КМСК  
Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры. Тренер

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 19 |
| 5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.....                           | 21 |

## **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 31.02.04 Медицинская оптика, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 31.00.00 Клиническая медицина.

### **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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

**ЛР 7.** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР 8.** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

**ЛР 9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР-СОП-2.** Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»

**ЛР-СОП-3.** Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 146 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 198 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                        | <b>Объем часов</b> |
|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                     | <b>344</b>         |
| <b>В форме практической подготовки</b>                           | <b>-</b>           |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>          | <b>146</b>         |
| в том числе:                                                     |                    |
| лекции                                                           | -                  |
| практические занятия                                             | 146                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>               | <b>198</b>         |
| <b>Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет</b> |                    |

**Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                 | Макс. учеб.<br>нагрузка<br>студента | Самост.<br>работа<br>студента | Количество аудиторных часов |                           |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                                                             |                                     |                               | Всего                       | Теоретическое<br>обучение | Практическое<br>обучение |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика</b>                                                                                                                | <b>98</b>                           | <b>66</b>                     | <b>32</b>                   | <b>-</b>                  | <b>32</b>                |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места                          | 34                                  | 32                            | 2                           | -                         | 2                        |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции                                                                                                                                          | 30                                  | 16                            | 14                          | -                         | 14                       |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.                                                                                              | 34                                  | 18                            | 16                          | -                         | 16                       |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                                                                                  | <b>84</b>                           | <b>54</b>                     | <b>30</b>                   | <b>-</b>                  | <b>30</b>                |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                                  | 28                                  | 26                            | 2                           | --                        | 2                        |
| Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                            | 24                                  | 12                            | 12                          | -                         | 12                       |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | 32                                  | 16                            | 16                          | -                         | 16                       |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                                                                                                   | <b>84</b>                           | <b>42</b>                     | <b>42</b>                   | <b>-</b>                  | <b>42</b>                |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Совершенствование техники владения волейбольным мячом                                  | 32                                  | 16                            | 16                          | -                         | 16                       |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование техники владения волейбольным мячом                                                                   | 32                                  | 16                            | 16                          | -                         | 16                       |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом                                                                          | 20                                  | 10                            | 10                          | -                         | 10                       |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                                                                                                                               | <b>40</b>                           | <b>22</b>                     | <b>18</b>                   | <b>-</b>                  | <b>18</b>                |
| Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика                                                                                                                                       | 26                                  | 14                            | 12                          | -                         | 12                       |
| Тема 5.2 Работа на тренажерах                                                                                                                                               | 14                                  | 8                             | 6                           | -                         | 6                        |
| <b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>                                                                                                                                       | <b>26</b>                           | <b>14</b>                     | <b>12</b>                   | <b>-</b>                  | <b>12</b>                |
| Тема 6.1. Кроссовая подготовка                                                                                                                                              | 26                                  | 14                            | 12                          | -                         | 12                       |
| <b>Зачет (1,2,3,4,5 семестр обучения по программе ОГСЭ.04 ФК)</b>                                                                                                           | <b>10</b>                           | <b>10</b>                     | <b>10</b>                   | <b>-</b>                  | <b>10</b>                |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                             | <b>2</b>                            | <b>2</b>                      | <b>2</b>                    | <b>-</b>                  | <b>2</b>                 |
| <b>Всего</b>                                                                                                                                                                | <b>344</b>                          | <b>172</b>                    | <b>172</b>                  | <b>2</b>                  | <b>170</b>               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Объем в часах | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|
| <b>1</b>                                                                                                                                           | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>3</b>      |                  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика</b>                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>94</b>     |                  |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>34</b>     | 2                |
|                                                                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | 1. Техника безопасности на занятиях л/а. Прием контрольных нормативов: 100, 300, 500 м, прыжок в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 32            |                  |
|                                                                                                                                                    | Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений с набивными мячами и гантелями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 14            |                  |
|                                                                                                                                                    | <b>Конспект «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»</b><br>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Социально-биологические основы физической культуры. | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | Реферата на тему: «Физическая культура и здоровый образ жизни»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | Отработка техники беговых упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | Совершенствование техники высокого, низкого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | Совершенствование техники стартового разгона, финиширования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                  |
|                                                                                                                                                    | Совершенствование техники прыжка в длину с места: прием контрольного норматива                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2             |                  |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника бега по дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>30</b>     | 2                |
|                                                                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>14</b>     |                  |
|                                                                                                                                                    | 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2             |                  |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |           |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                                                                               | 3.                                                                                                                                                                                        | Разучивание комплексов специальных упражнений                                      | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 4.                                                                                                                                                                                        | Техника бега по дистанции (беговой цикл)                                           | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 5.                                                                                                                                                                                        | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)    | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 6.                                                                                                                                                                                        | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив                             | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 7.                                                                                                                                                                                        | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени                                | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 8.                                                                                                                                                                                        | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                | 2         |   |
|                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения на выносливость<br>Бег на короткие дистанции.                                                                                                 |                                                                                    | <b>16</b> |   |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов.                                                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника бега на средние дистанции.                                                                                                                |                                                                                    | <b>34</b> | 2 |
|                                                                                                                                               | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> |                                                                                    | <b>16</b> |   |
|                                                                                                                                               | 9.                                                                                                                                                                                        | Совершенствование техники бега на средние дистанции                                | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 10.                                                                                                                                                                                       | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.                        | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 11.                                                                                                                                                                                       | Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши       | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 12.                                                                                                                                                                                       | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов                      | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 13.                                                                                                                                                                                       | Техника прыжка способом «в шаге» с укороченного разбега                            | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 14.                                                                                                                                                                                       | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 15.                                                                                                                                                                                       | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив        | 2         |   |
|                                                                                                                                               | 16.                                                                                                                                                                                       | Техника метания гранаты, контрольный норматив                                      | 2         |   |
|                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения на выносливость                                                                                                                               |                                                                                    | 18        |   |
|                                                                                                                                               | <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                |                                                                                    | <b>84</b> |   |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.<br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Техника владения баскетбольным мячом                                           |                                                                                    | <b>28</b> | 2 |
|                                                                                                                                               | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> |                                                                                    | <b>2</b>  |   |
|                                                                                                                                               | 17.                                                                                                                                                                                       | Выполнение контрольных нормативов: ведение, передача, бросок мяча с места          | 2         |   |
|                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                             |                                                                                    | <b>26</b> |   |
|                                                                                                                                               | Упражнения для развития ловкости, силы, скорости, прыгучести                                                                                                                              |                                                                                    | 14        |   |
|                                                                                                                                               | Овладение техникой выполнения ведения мяча                                                                                                                                                |                                                                                    | 2         |   |
|                                                                                                                                               | Овладение техникой передачи и броска мяча с места                                                                                                                                         |                                                                                    | 2         |   |
|                                                                                                                                               | Овладение техникой ведения мяча в баскетболе                                                                                                                                              |                                                                                    | 2         |   |
|                                                                                                                                               | Овладение техникой передачи мяча в баскетболе                                                                                                                                             |                                                                                    | 2         |   |
|                                                                                                                                               | Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе                                                                                                                                  |                                                                                    | 2         |   |
|                                                                                                                                               | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре                                                                                                                         |                                                                                    | 2         |   |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |    |   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
| Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                            | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».<br>Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                             |                                                                                                                                                        | 24 | 2 |    |
|                                                                                                                                                                             | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                        | 12 |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 18.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование техники выполнения ведения, передачи мяча                                                                                            | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 19.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места                                                                                                 | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 20.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении                                                                                           | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 21.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок»                                                                                                          | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 22.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо                                                         | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 23.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре                                                                                      | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения для развития ловкости, силы, скорости, прыгучести                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        | 12 |   |    |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре<br>Техника владения баскетбольным мячом |                                                                                                                                                        | 32 | 2 |    |
|                                                                                                                                                                             | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                        | 16 |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 24.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование техники выполнения штрафного броска                                                                                                  | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 25.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование техники ведения мяча                                                                                                                 | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 26.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование техники ловли мяча                                                                                                                   | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 27.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование техники передачи мяча в колонне и кругу                                                                                              | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 28.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                                       | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 29.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Учебная игра                                                                                                                                           |    |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 30.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                      | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | 31.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре                                                                                      | 2  |   |    |
|                                                                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения для развития ловкости, силы, скорости, прыгучести                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        | 16 |   |    |
|                                                                                                                                                                             | <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |    |   | 84 |
|                                                                                                                                                                             | Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.                                                                                                                                                                                                         | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками<br>Техника прямого нападающего удара |    |   | 32 |
| <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16                                                                                                                                                     |    |   |    |

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Совершенствование техники владения волейбольным мячом                                                     | <b>профессиональных целей</b>                                                                                                                                                             |                                                                                         |    |   |
|                                                                                                           | 32.                                                                                                                                                                                       | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, страховка у сетки.     | 2  |   |
|                                                                                                           | 33.                                                                                                                                                                                       | Прием мяча. Передача мяча.                                                              | 2  |   |
|                                                                                                           | 34.                                                                                                                                                                                       | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | 2  |   |
|                                                                                                           | 35.                                                                                                                                                                                       | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении         | 2  |   |
|                                                                                                           | 36.                                                                                                                                                                                       | Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча                                       | 2  |   |
|                                                                                                           | 37.                                                                                                                                                                                       | Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков                          | 2  |   |
|                                                                                                           | 38.                                                                                                                                                                                       | Учебная игра с применением изученных положений.                                         | 2  |   |
|                                                                                                           | 39.                                                                                                                                                                                       | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой, снизу, сверху                    | 2  |   |
|                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа</b><br>ОРУ (общеразвивающие упражнения) для развития подвижности, ловкости, скорости                                                                            |                                                                                         | 16 |   |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника нижней подачи и приёма после неё<br>Техника прямого нападающего удара                                                                     |                                                                                         | 32 | 2 |
|                                                                                                           | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> |                                                                                         | 16 |   |
|                                                                                                           | 40.                                                                                                                                                                                       | Подача мяча: нижняя прямая; боковая; верхняя прямая, боковая                            | 2  |   |
|                                                                                                           | 41.                                                                                                                                                                                       | Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара                                  | 2  |   |
|                                                                                                           | 42.                                                                                                                                                                                       | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                      | 2  |   |
|                                                                                                           | 43.                                                                                                                                                                                       | Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё                              | 2  |   |
|                                                                                                           | 44.                                                                                                                                                                                       | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                          | 2  |   |
|                                                                                                           | 45.                                                                                                                                                                                       | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении         | 2  |   |
|                                                                                                           | 46.                                                                                                                                                                                       | Учебная игра с применением изученных положений.                                         | 2  |   |
|                                                                                                           | 47.                                                                                                                                                                                       | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке         | 2  |   |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом        | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника прямого нападающего удара                                                                                                                 |                                                                                         | 20 | 2 |
|                                                                                                           | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> |                                                                                         |    |   |
|                                                                                                           | 48.                                                                                                                                                                                       | Отработка техники прямого нападающего удара                                             | 2  |   |
|                                                                                                           | 49.                                                                                                                                                                                       | Совершенствование техники прямого нападающего удара.                                    | 2  |   |
|                                                                                                           | 50.                                                                                                                                                                                       | Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча                                       | 2  |   |
|                                                                                                           | 51.                                                                                                                                                                                       | Учебная игра с применением изученных положений.                                         | 2  |   |
|                                                                                                           | 52.                                                                                                                                                                                       | Приём контрольных нормативов                                                            | 2  |   |
|                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа</b><br>ОРУ (общеразвивающие упражнения) для развития подвижности, ловкости, скорости                                                                            |                                                                                         | 10 |   |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |           |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                                                      |                                                                                                                                                                                           | <b>40</b> |   |
| Тема 5.1<br>Легкоатлетическая гимнастика                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                      | <b>26</b> | 2 |
|                                                                                                    | Техника коррекции фигуры                                                                                                                                                                  |           |   |
|                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | <b>12</b> |   |
|                                                                                                    | 53. Выполнение упражнений на развитие мышц нижних конечностей.                                                                                                                            | 2         |   |
|                                                                                                    | 54. Выполнение упражнений на развитие мышц верхних конечностей.                                                                                                                           | 2         |   |
|                                                                                                    | 55. Выполнение упражнений на развитие мышц спины.                                                                                                                                         | 2         |   |
|                                                                                                    | 56. Выполнение упражнений на развитие мышц пресса.                                                                                                                                        | 2         |   |
|                                                                                                    | 57. Выполнение упражнений на развитие мышц шеи.                                                                                                                                           | 2         |   |
|                                                                                                    | 58. Производственная гимнастика.                                                                                                                                                          | 2         |   |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Комплекс утренней гимнастики<br>Комплекс гигиенической гимнастики |                                                                                                                                                                                           | 14        |   |
| Тема 5.2 Работа на тренажерах                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                      | <b>14</b> | 2 |
|                                                                                                    | Техника коррекции фигуры                                                                                                                                                                  |           |   |
|                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | <b>6</b>  |   |
|                                                                                                    | 59. Круговая тренировка для коррекции фигуры                                                                                                                                              | 2         |   |
|                                                                                                    | 60. Круговая тренировка на выносливость                                                                                                                                                   | 2         |   |
|                                                                                                    | 61. Круговая тренировка на все группы мышц                                                                                                                                                | 2         |   |
|                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа</b><br>Общеразвивающие упражнения с гантелями                                                                                                                   | 8         |   |
| <b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>                                                              |                                                                                                                                                                                           | <b>26</b> |   |
| Тема 6.1. Кроссовая подготовка                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                      | <b>26</b> | 2 |
|                                                                                                    | Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                      |           |   |
|                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий по отработке умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | <b>12</b> |   |
|                                                                                                    | 62. Выполнение упражнений на выносливость                                                                                                                                                 | 2         |   |
|                                                                                                    | 63. Выполнение упражнений на скорость                                                                                                                                                     | 2         |   |
|                                                                                                    | 64. Бег с переменной скоростью                                                                                                                                                            | 2         |   |
|                                                                                                    | 65. Бег по стадиону                                                                                                                                                                       | 2         |   |
|                                                                                                    | 66. Выполнение упражнений на специальную выносливость                                                                                                                                     | 2         |   |
|                                                                                                    | 67. Бег по пересеченной местности                                                                                                                                                         | 2         |   |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Комплекс утренней гимнастики<br>Комплекс гигиенической гимнастики |                                                                                                                                                                                           | 14        |   |

|                                                   |     |  |
|---------------------------------------------------|-----|--|
| Зачет (1,2,3,4,5 семестры обучения по ОГСЭ.04 ФК) | 10  |  |
| Дифференцированный зачет                          | 2   |  |
| Всего:                                            | 344 |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

Обручи большие металлические

Обручи маленькие металлические

Обручи пластмассовые скакалки

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи набивные 3 кг

Мячи набивные 5 кг

Мячи набивные 7 кг

Маты гимнастические 07077

Канат

Гандбольные мячи

Кольца баскетбольные

Турник для подтягивания

Сетка для мячей

Сетка волейбольная

Табло судейское складное

Свистки

Коврик для йоги и фитнеса

Конус тренировочный АТ

Гантель разборная чугунная

Диск обрезиненный Титан 2,5 кг

Дартс

Гантели 1 кг

Гантели 2 кг

Гантели 0,5 кг

Теннисные ракетки

Гантеля 5 кг

Шахматы

Гиря 16 кг

Тумба- пьедестал для ГТО (1,2,3 место)

Секундомеры

Мат гимнастический 1\*1\*0,1 (поролон)

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

#### **Обязательные издания**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>.

#### **Дополнительные источники**

5. 13.Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 14.12.2020).
7. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452949>
8. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>
9. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330>
10. Икитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>
11. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. —

(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

12. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

13. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

14. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

15. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

16. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 179 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11733-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456724>

#### **Нормативно-правовые акты:**

17. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»**

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

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

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

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

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

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                           | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                                                                                                                                                                                         | Выполнение индивидуальных, групповых заданий, сдача контрольных нормативов |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                                                                                                                                                                                                          | Тестирование, собеседование                                                |
| основы здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Фронтальный опрос                                                          |
| <b>Личностные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                            |
| <b>ЛР 7.</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.                                                                                                                                               | Педагогическое наблюдение<br>опрос                                         |
| <b>ЛР 8.</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства                                             |                                                                            |
| <b>ЛР 9.</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |                                                                            |
| <b>ЛР-СОП-2.</b> Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»                                                                                                                                                                                                              |                                                                            |
| <b>ЛР-СОП-3.</b> Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам                                                                                                                                                                                 |                                                                            |

## 5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

### 1 год обучения по программе 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 3х10 м (сек)                                                                 | 7,0             | 7,5   | 8,0   |

### 1 год обучения по программе 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<br>( 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<br>сверху                                                       | 25  | 20  | 15  |
| 18.Приём – передача мяча над собой<br>снизу                                                        | 25  | 20  | 15  |
| 19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на<br>точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 5   | 4   | 3   |
| 20. Челночный бег 3х10 м (сек)                                                                     | 8,2 | 9,0 | 9,5 |

**2 год обучения по программе  
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<br>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.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в<br>зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 6               | 4     | 3    |
| 21. Челночный бег 3х10 м (сек)                                                                   | 6,8             | 7,3   | 7,8  |

**2 год обучения по программе  
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 ( количество раз)                                        | 145  | 135  | 125  |
| 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 3х10м (сек)                                                                  | 8,0  | 8,5  | 9,2  |

**3 год обучения по программе  
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 год обучения по программе  
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<br>( 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<br>зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6   | 4   | 3   |