

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 10.01.2025 08:40:13  
Уникальный программный ключ:  
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

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

**ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности  
**21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО**

**Краснодар, 2023**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по КОД и МР

\_\_\_\_\_/ Т.В. Першакова  
19.05.2023 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

\_\_\_\_\_/ О.Л. Шутов  
Приказ №41-О от 30.05.2023 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом  
Протокол №6 от 26.05.2023 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО  
«Физическая культура»  
Протокол №5 от 19.05.2023 г.  
Председатель \_\_\_\_\_/А.Г. Королёва

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная 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 21.02.19 Землеустройство (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2022 №339, зарегистрировано в Минюсте России 21 июня 2022 г. № 68941), входящей в состав укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия и с учетом профессионального(ых) стандарта(ов) «Специалист в области инженерно-геодезических изысканий (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 октября 2021 года N 746н Об утверждении профессионального стандарта) и компетенции Геопространственные технологии.

**Организация - разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО»**Разработчик:**

Перфильев Д.А., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

**Рецензенты:**

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

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель

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

Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры. Тренер

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 17 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 21.02.19 Землеустройство.

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| <b>Код ПК, ОК</b>      | <b>Умения</b>                                                                                                                   | <b>Знания</b>                                                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03, ОК 04.<br>ОК 08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                | Объем в часах |
|---------------------------------------------------|---------------|
| <b>ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>164</b>    |
| <i>в том числе вариативная часть</i>              | -             |
| - теоретическое обучение                          | 8             |
| - практические занятия                            | 156           |
| в т.ч. зачет                                      | 8             |
| в т.ч. дифференцированный зачет                   | 2             |
| - самостоятельная работа                          | -             |
| - промежуточная аттестация                        |               |
| зачет, дифференцированный зачет                   |               |

**Тематический план учебной дисциплины СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

| Наименование разделов и тем                                                                     | Макс. учеб.<br>нагрузка<br>студента<br>(час) | Самост.<br>работа<br>студента<br>(час) | Количество аудиторных часов |                                |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                 |                                              |                                        | Всего                       | Теорети-<br>ческое<br>обучение | Практи-<br>ческое<br>обучение |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                     | <b>2</b>                                     | <b>-</b>                               | <b>2</b>                    | <b>2</b>                       | <b>-</b>                      |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности | 2                                            | -                                      | 2                           | 2                              | -                             |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                | <b>38</b>                                    | <b>-</b>                               | <b>38</b>                   | <b>2</b>                       | <b>36</b>                     |
| Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.                   | 14                                           | -                                      | 14                          | 2                              | 12                            |
| Тема 2.2. Прыжки                                                                                | 12                                           | -                                      | 12                          | -                              | 12                            |
| Тема 2.3. Метания.                                                                              | 12                                           | -                                      | 12                          | -                              | 12                            |
| <b>Раздел 3. Баскетбол.</b>                                                                     | <b>38</b>                                    | <b>-</b>                               | <b>38</b>                   | <b>2</b>                       | <b>36</b>                     |
| Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.                                   | 10                                           | -                                      | 10                          | 2                              | 8                             |
| Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.                                     | 8                                            | -                                      | 8                           | -                              | 8                             |
| Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.                                       | 10                                           | -                                      | 10                          | -                              | 10                            |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                                | 10                                           | -                                      | 10                          | -                              | 10                            |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                       | <b>44</b>                                    | <b>-</b>                               | <b>44</b>                   | <b>2</b>                       | <b>42</b>                     |
| Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.                                   | 12                                           | -                                      | 12                          | 2                              | 10                            |
| Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.                                                    | 10                                           | -                                      | 10                          | -                              | 10                            |
| Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.                                                 | 10                                           | -                                      | 10                          | -                              | 10                            |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом                                  | 12                                           | -                                      | 12                          | -                              | 12                            |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                     | <b>22</b>                                    | <b>-</b>                               | <b>22</b>                   | <b>-</b>                       | <b>22</b>                     |
| Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах                                         | 10                                           | -                                      | 10                          | -                              | 10                            |
| Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                               | 12                                           | -                                      | 12                          | -                              | 12                            |
| <b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>                                                           | <b>10</b>                                    | <b>-</b>                               | <b>10</b>                   | <b>-</b>                       | <b>10</b>                     |
| Тема 6.1. Кросс                                                                                 | 10                                           | -                                      | 10                          | -                              | 10                            |
| <b>Зачет</b>                                                                                    | <b>8</b>                                     | <b>-</b>                               | <b>8</b>                    | <b>-</b>                       | <b>8</b>                      |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                 | <b>2</b>                                     | <b>-</b>                               | <b>2</b>                    | <b>-</b>                       | <b>2</b>                      |
| <b>Всего по дисциплине</b>                                                                      | <b>164</b>                                   | <b>-</b>                               | <b>164</b>                  | <b>8</b>                       | <b>156</b>                    |

### 1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                     | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3             | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры. Введение</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>      | ОК03, ОК04, ОК08                                                      |
| Тема 1.1. Физическая культура/ Адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. <b>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</b> | 2             | ОК03, ОК04, ОК08                                                      |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>38</b>     |                                                                       |
| Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег                                                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ТБ на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. <b>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</b>                                                                 | 2             | ОК03, ОК04, ОК08                                                      |
|                                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                                                                                                                                                                           | 12            |                                                                       |
|                                                                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b> Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования.                                                                                                                                                                                                                     | 2             |                                                                       |
|                                                                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2             |                                                                       |
|                                                                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b> Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2             |                                                                       |
|                                                                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b> Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2             |                                                                       |

|                    |                                                                                                                                                                                           |    |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м<br>Эстафетный бег                                                                                       | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов.                                                                                                                           | 2  |  |
| Тема 2.2. Прыжки   | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | 12 |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности при прыжках в длину, высоту. Комплекс специальных упражнений прыгуна                                                                    | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега.                                                            | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.                                                          | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов                                                                         | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка способом «в шаге» с укороченного разбега.                                                                                                     | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.                                                  | 2  |  |
| Тема 2.3. Метания. | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | 12 |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча.                                                                                             | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Обучение техники метания гранаты.                                                                                                                            | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов                                                                           | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Отработка техники метания гранаты                                                                                                                            | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий                                                                                                          | 2  |  |
|                    | <b>Практическое занятие:</b> Сдача норматива в метании гранаты                                                                                                                            | 2  |  |



|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                  |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>38</b> | ОК03, ОК04, ОК08 |
| Тема 3.1.<br>Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега. <b>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</b> | <b>2</b>  |                  |
|                                                                  | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>  |                  |
|                                                                  | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности. Техника выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                  |
|                                                                  | <b>Практическое занятие:</b> Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска.                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |                  |
|                                                                  | <b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |                  |
|                                                                  | <b>Практическая работа:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |                  |
| Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.      | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>  |                  |
|                                                                  | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений.                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                  |
|                                                                  | <b>Практическое занятие:</b> Передачи в движении со сменой места. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках.                                                                                                                                                                                                                          | 2         |                  |
|                                                                  | <b>Практическое занятие:</b> Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                  |
|                                                                  | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |                  |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                          |           |                  |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|
| Тема 3.3.<br>Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.        | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                             | <b>10</b> |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Индивидуальный и зонный прессинг.                                                                                                                                                           | 2         |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.                                                                                                                    | 2         |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.                                                                                                           | 2         |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра в баскетбол.                                                                                                                                                      | 2         |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий                                                                                                                                         | 2         |                  |
| Тема 3.4.<br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                             | <b>10</b> |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок»                                                                                                                                | 2         |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места из под кольца.                                                                                                                       | 2         |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.                                                                                                                    | 2         |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол.                                                                                                                         | 2         |                  |
|                                                                     | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра в баскетбол.                                                                                                                                                      | 2         |                  |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                          | <b>44</b> | ОК03, ОК04, ОК08 |
| Тема 4.1.<br>Индивидуальные действия игроков с                      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятиях волейболом. <b>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</b> | 2         |                  |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать</b>                                                                                                                                                 | <b>10</b> |                  |

|                                                    |                                                                                                                                                                              |           |                  |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|
| мячом и без мяча.                                  | <b>физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                                                                   |           | ОК03, ОК04, ОК08 |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Отработка действий: стойки и перемещения по площадке.                                                                                           | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.                                                                    | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками                                                                                               | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.                                                                                   | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                      | 2         |                  |
| Тема 4.2.<br>Групповые взаимодействия в защите.    | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | <b>10</b> |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Прием мяча с подачи двумя руками.                                                                                                               | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка.                                                                       | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическая работа:</b> Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                            | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическая работа:</b> Совершенствование техники группового взаимодействия в защите                                                                                     | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе                                                                          | 2         |                  |
| Тема 4.3.<br>Групповые взаимодействия в нападении. | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b> | <b>10</b> |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи.                                                                        | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение подач на точность.                                                                                                                   | 2         |                  |
|                                                    | <b>Практическое занятие:</b> Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол                                                                                           | 2         |                  |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |           |                  |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.                                                                                                    | 2         | ОК03, ОК04, ОК08 |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра в волейбол. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.                                                                                 | 2         |                  |
| Тема 4.4<br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом | <b>В том числе практических занятий по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>                            | 12        |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.                                                                                                       | 2         |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.                                                                                           | 2         |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Учебная игра с применением изученных положений.                                                                                                                            | 2         |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.                                                                                                    | 2         |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                                                      | 2         |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.                                                                                                                       | 2         |                  |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                       |                                                                                                                                                                                                         | <b>22</b> | ОК03, ОК04, ОК08 |
| Тема 5.1.<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах        | <b>В том числе практических занятий по отработке умений пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> | <b>10</b> |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями.                                                                                                                 | 2         |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Круговая тренировка.                                                                                                                                                       | 2         |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.                                                                                                          | 2         |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплексов упражнений.                                                                                                                                          | 2         |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий                                                                                                                        | 2         |                  |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |            |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|
| Тема 5.2.<br>Профессионально-<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка<br>(ППФП) | <b>В том числе практических занятий по отработке умений пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> | 12         | ОК03, ОК04, ОК08 |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики.                                                                               | 2          |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика.                                                                                                                     | 2          |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.                                                                                                                           | 2          |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплексов упражнений                                                                                                                                           | 2          |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Производственная гимнастика                                                                                                                                                | 2          |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.                                                                                                                       | 2          |                  |
| <b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>                                             |                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b>  | ОК03, ОК04, ОК08 |
| Тема 6.1 Кросс                                                                    | <b>В том числе практических занятий по отработке умений пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения</b> | <b>10</b>  |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Кроссовая подготовка: 1000 метров. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                                                                                         | 2          |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                          | 2          |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Бег с разной скоростью                                                                                                                                                     | 2          |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Кроссовая подготовка: 3000 метров. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                                                                                         | 2          |                  |
|                                                                                   | <b>Практическое занятие:</b> Бег по стадиону до 5 км                                                                                                                                                    | 2          |                  |
| <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>                                            |                                                                                                                                                                                                         | <b>8</b>   |                  |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>                         |                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>   |                  |
| <b>Всего:</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                         | <b>164</b> |                  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

- 1) оснащен оборудованием для спортивных игр:
  - щит баскетбольный игровой (комплект);
  - щит баскетбольный тренировочный;
  - щит баскетбольный навесной;
  - ворота для мини-футбола;
  - кольца баскетбольные;
  - табло игровое (перекидное);
  - мяч баскетбольный №7 массовый;
  - мяч баскетбольный №7 для соревнований;
  - мяч футбольный №4 массовый;
  - мяч футбольный №5 массовый;
  - мяч футбольный №5 для соревнований;
  - насос для накачивания мячей с иглой;
  - жилетки игровые;
  - сетка для хранения мячей;
  - конус игровой.
- 2) оснащен оборудованием для гимнастики:
  - стенка гимнастическая;
  - скамейка гимнастическая;
  - комплект матов гимнастических;
  - канат для лазания 5м. (со страховочным устройством);
  - коврик гимнастический;
  - обруч гимнастический №2;
  - скакалка гимнастическая;
  - гимнастические резинки.
- 3) оснащен оборудованием для легкой атлетики:
  - барьеры легкоатлетические;
  - фишки;
  - рулетка;
  - секундомеры;
  - набивные мячи (3, 5, 7 кг).
- 4) оснащен оборудованием для общефизической подготовки:
  - перекладина навесная универсальная;
  - комплект гантелей обрезиненных 90 кг;
  - набивные мячи.
- 5) оснащен оборудованием для подвижных игр:
  - набор для подвижных игр в контейнере;
  - сумка для подвижных игр.
- 6) оснащен оборудованием для проведения соревнований:
  - скамейка для степ-теста – пьедестал;
  - весы напольные;
  - сантиметр мерный;
  - комплект для соревнований №1;
  - персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов). оснащен прочим оборудованием: – аптечка медицинская;
  - сетка заградительная.
- 7) открытые спортивные площадки:
  - стойки для прыжков в высоту;
  - перекладина для прыжков в высоту;
  - зона приземления для прыжков в высоту;
  - решетка для места приземления;
  - указатель расстояний для тройного прыжка;

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- рулетка металлическая;
- мерный шнур;
- секундомеры.

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

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

#### **3.2.1. Основные источники:**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10–11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 189 с. – (Общеобразовательный цикл). – ISBN 978-5-534-16083-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/530390>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07862-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515130>
3. 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>

#### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. 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>

5. Икитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Икитушкин, 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>

6. 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>

7. 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>

8. 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>

9. 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>

10. 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:**

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

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

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

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

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

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

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

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



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

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                    | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания:</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>Основы здорового образа жизни | Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,<br>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний | <b>Текущий контроль:</b><br>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование<br><br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Зачет,<br>Дифференцированный зачет                                              |
| <b>Умения:</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;<br>Владеет техниками выполнения двигательных действий;<br>Выполняет тактико-технические действия в игре;<br>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.           | <b>Текущий контроль:</b><br>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Зачет,<br>Дифференцированный зачет |

## 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 ( количество раз)                      | 135             | 125   | 115  |
| 15.Наклон из положения стоя (см)                                             | 22              | 15    | 10   |
| 16.Штрафные броски из 10 раз.                                                | 6               | 5     | 4    |

|                                                                                                  |     |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 17.Приём – передача мяча над собой сверху                                                        | 25  | 20  | 15  |
| 18.Приём – передача мяча над собой снизу                                                         | 25  | 20  | 15  |
| 19. Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 5   | 4   | 3   |
| 20. Челночный бег 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 ноге)                   | 15              | 12    | 8    |
| 12.Выход силой (количество раз)                                                                | 8               | 7     | 6    |
| 13.Подъём переворотом (количество раз)                                                         | 10              | 9     | 7    |
| 14.Поднимание туловища за 30 сек                                                               | 30              | 28    | 26   |
| 15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)                                          | 145             | 135   | 125  |
| 16.Наклон из положения стоя (см)                                                               | 20              | 12    | 5    |
| 17.Штрафные броски из 10 раз.                                                                  | 7               | 6     | 5    |
| 18.Приём – передача мяча над собой сверху                                                      | 30              | 25    | 15   |
| 19.Приём – передача мяча над собой снизу                                                       | 30              | 25    | 15   |
| 20.Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 6               | 4     | 3    |
| 21. Челночный бег 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. Поддача 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 |