

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.12.2024 14:37:47
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

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

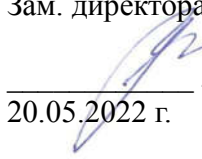
ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Краснодар, 2022

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и УМР

 / Т.В. Першакова
20.05.2022 г.**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом

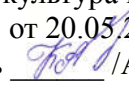
Протокол №6 от 26.05.2022 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО

«Физическая культура и ОБЖ»

Протокол №5 от 20.05.2021 г.

Председатель  /А.Г. Королёва**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

 О.Л. Шутов
Приказ №58-О от 20.05.2022 г.

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 33.02.01 Фармация (приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. №501, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 26.06.2014 г. №32861), входящей в состав укрупненной группы специальностей 33.00.00 Фармация.

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 ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	23

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 20 ЛР-СОП-1 ЛР-СОП-2	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания - <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i> - <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i>	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

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

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 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 20. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ЛР-СОП-1 Способный реализовывать условия и принципы духовно - нравственного воспитания на основе базовых национальных и региональных ценностей, приоритетов АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	128
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	128
<i>в том числе вариативная часть</i>	46
самостоятельная работа	30
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	8

Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента	В т.ч. в форме практической подготовки	Самост. работа студента	Количество аудиторных часов		
				Всего	Теоретическое обучение	Практическое обучение
Раздел 1. Основы физической культуры	2	-	-	2	2	-
Основы физической культуры	2	-	-	2	2	-
Раздел 2. Легкая атлетика	38	28	10	28		28
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	6	4	2	4		4
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	4	4	-	4	-	4
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	2	2	-	2	-	2
Тема 1.4 Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	2	-	2	-	2
Тема 1.5.Прыжок в длину с места.	6	4	2	4	-	4
Тема 1.6.Бег на длинные дистанции.	6	4	2	4	-	4
Тема 1.7.Развитие скоростно-силовых качеств.	6	6	-	6	-	6
Тема 1.8.Выполнение контрольных нормативов.	6	2	4	2	-	2
Раздел 2.Спортивные игры. Волейбол	34	30	4	30	-	30
Тема 2.1.Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	4	4	-	4	-	4
Тема 2.2.Совершенствование передач.	4	4	-	4	-	4
Тема 2.3.Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	6	6	-	6	-	6
Тема 2.4.Обучение технике нападающего удара.	2	2	-	2	-	2
Тема 2.5.Совершенствованиетехники нападающего удара	4	4	-	4	-	4
Тема 2.6.Обучение технике постановки блока.	2	2	-	2	-	2
Тема 2.7.Блокирование.	2	2	-	2	-	2
Тема 2.8.Совершенствование техники постановки блока.	2	2	-	2	-	2
Тема 2.9.Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов	8	4	4	4	-	4
Раздел 3. Гимнастика.	22	14	8	14	-	14
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	4	4	-	4	-	4
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	4	-	4	-	4
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	14	6	8	6	-	6
Раздел 4.Общая физическая подготовка	20	16	4	16	-	16
Тема 4.1 Кроссовая подготовка	4	2	2	2	-	2
Тема 4.2. Круговая тренировка	4	4	-	4	-	4
Тема 4.3. Игра в футбол.	6	4	2	4	-	4
Тема 4.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	-	2	-	2

Тема 4.5. Развитие выносливости. Кросс	4	4	-	4	-	4
Раздел 5.Спортивные игры. Гандбол	22	18	4	18	-	18
Тема 5.1. Техника владения мячом	2	2	-	2	-	2
Тема 5.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	2	2	-	2	-	2
Тема 5.3. Техника владения мячом в движении.	2	2	-	2	-	2
Тема 5.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	2	-	2	-	2
Тема 5.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	8	4	4	4	-	4
Тема 5.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	4	4	-	4	-	4
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	2	2	-	2	-	2
Раздел 6. Баскетбол	14	14	-	14	-	14
Тема 6.1. Техника владения мячом	4	4	-	4	-	4
Тема 6.2 Применение изученных приемов в учебной игре.	4	4	-	4	-	4
Тема 6.3 Выполнение контрольных нормативов.	6	6	-	6	-	6
Зачет (1,2,3 семестр обучения по программе ОГСЭ.04 ФК)	6	6	-	6	-	6
Дифференцированный зачет	2	2	-	2	-	2
Всего	160	128	30	130	2	128

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Раздел 1. Основы физической культуры	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Значимость планирования всего рабочего процесса, как выстраивать эффективную работу и распределять рабочее время. 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. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. - основы здорового образа жизни; техника передвижения на лыжах различными ходами; техника плавания	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
Раздел 2. Лёгкая атлетика		38	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	В том числе практических занятий	4	
	2. Практическое занятие Бег на короткие дистанции.	2	
	3. Практическое занятие Прием контрольных нормативов (бег 30, 60 метров)	2	
	Самостоятельная работа	2	
	СР: ОРУ для развития скоростных качеств	2	

Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Специальные беговые упражнения. Бег 100х4 метров		
	В том числе практических занятий	4	
	4. Практическое занятие Бег 100 м.	2	
	5. Практическое занятие. Прием контрольных нормативов (бег 100 метров)	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	В том числе практических занятий	2	
	6. Практическое занятие. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		
	В том числе практических занятий	2	
	7. Практическое занятие. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	В том числе практических занятий	4	
	8. Практическое занятие. Прыжки в длину с места.	2	
	9. Практическое занятие. Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа	2	
	<i>СР: Совершенствование техники бега по прямой</i>	2	
Тема 1.6.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК

Бег на длинные дистанции.	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	В том числе практических занятий	4	
	10. Практическое занятие. Бег на длинные дистанции.	2	
	11. Практическое занятие. Прием контрольных нормативов (бег 2000 м. , 3000 м.)	2	
	Самостоятельная работа	2	
	<i>СР: Совершенствование техники высокого старта</i>	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	6	
	12. Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров.	2	
	13. Практическое занятие. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
	14. Практическое занятие. Прием контрольных нормативов (500, 1000 м.)	2	
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий	2	
	15. Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	<i>СР: Совершенствование техники прыжка в длину с места</i>	2	
	<i>СР: Совершенствование техники метания мяча</i>	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		34	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2 ЛР-СОП-2
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	4	

	16. Практическое занятие. Техника перемещений, стоек, техника верхней передачи	2	
	17. Практическое занятие. Техника перемещений, стоек, техника нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	18. Практическое занятие. Совершенствование передач.	2	
	19. Практическое занятие. Прием контрольных нормативов (прием мяча сверху, снизу)	2	
Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий:	6	
	20. Практическое занятие. Поддачи мяча по зонам.	2	
	21. Практическое занятие. Прием мяча после подачи.	2	
	22. Практическое занятие. Прием контрольных нормативов (подача нижняя, верхняя)	2	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	23. Практическое занятие. Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК

Совершенствование техники нападающего удара.	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	В том числе практических занятий	2	
	24.Практическое занятие. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	25.Практическое занятие. Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	26.Практическое занятие. Обучение технике постановки блока.	2	
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	27. Практическое занятие. Блокирование.	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники постановки блока.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	28.Практическое занятие. Совершенствование техники постановки блока.	2	
Тема 2.9.	Содержание учебного материала	8	ПК 1.11, ОК 04, ОК

Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	В том числе практических занятий:	4	
	29.Практическое занятие. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
	30.Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	<i>СР: Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками</i>	2	
	<i>СР: Совершенствование техники выполнения подачи</i>	2	
Раздел 3. Гимнастика.		22	
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий	4	
	31.Практическое занятие. общеразвивающие упражнения	2	
	32.Практическое занятие. Упражнение в паре с партнером	2	
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	В том числе практических занятий	4	
	33.Практическое занятие. Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	2	
	34.Практическое занятие. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	14	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	В том числе практических занятий	6	

	35.Практическое занятие. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	36.Практическое занятие. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	
	37.Практическое занятие. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	Самостоятельная работа	8	
	<i>СР: Совершенствование навыков выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики</i>	2	
	<i>СР: Совершенствование навыков выполнения комплекса упражнений для осанки</i>	2	
	<i>СР: Совершенствование навыков выполнения комплекса упражнений при работе за компьютером</i>	2	
	<i>СР: Разработка и освоение комплекса упражнений для релаксации</i>	2	
Раздел 4.Общая физическая подготовка		16	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	38.Практическое занятие. Кроссовая подготовка	2	
	Самостоятельная работа	2	
	СР: Совершенствование навыков выполнения комплекса упражнений дыхательной гимнастики	2	
Тема 4.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	В том числе практических занятий	4	
	39.Практическое занятие. Круговая тренировка.	2	
	40.Практическое занятие. ОРУ на все группы мышц	2	
Тема 4.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	В том числе практических занятий:	4	
	41.Практическое занятие. Силовые упражнения	2	
	42.Практическое занятие. Игра в футбол	2	

	Самостоятельная работа	2	
	<i>СР: ОРУ на все группы мышц</i>	2	
Тема 4.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	В том числе практических занятий	2	
	43.Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 4.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	В том числе практических занятий	4	
	44.Практическое занятие Развитие выносливости.	2	
	45.Практическое занятие Кросс.	2	
Раздел 5.Спортивные игры. Гандбол		18	
Тема 5.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	46.Практическое занятие Техника владения мячом.	2	
Тема 5.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	47.Практическое занятие Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2	
Тема 5.3. Техника владения мячом в движении.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-
	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира		

	с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.		СОП-1, ЛР-СОП-2
	В том числе практических занятий	2	
	48.Практическое занятие Техника владения мячом в движении.	2	
Тема 5.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Содержание учебного материала:	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий:	2	
	49.Практическое занятие: Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	
Тема 5.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала	8	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	В том числе практических занятий:	2	
	50.Практическое занятие: Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
	51.Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра		
	Самостоятельная работа	4	
	<i>СР: ОРУ на развитие выносливости</i>	2	
	<i>СР: ОРУ на развитие ловкости</i>	2	
Тема 5.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	В том числе практических занятий	4	
	52.Практическое занятие Применение изученных приемов в учебной игре	2	
	53.Практическое занятие Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.	2	
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		
	В том числе практических занятий	2	

	54.Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 6. Баскетбол	Содержание учебного материала		
Тема 6.1 Техника владения мячом	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Техника безопасности на занятиях баскетболом	14	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	В том числе практических занятий: по отработке умений активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды; брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий	14	
	55. Практическое занятие: Техника безопасности. Ведение мяча	2	
	56. Практическое занятие: Ловля и передача мяча	2	
	57. Практическое занятие: Тактика игры в баскетбол	2	
Тема 6.2. Применение изученных приемов в учебной игре.	58. Практическое занятие: Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
Тема 6.3. Выполнение контрольных нормативов.	59. Практическое занятие: Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	60. Практическое занятие: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	61. Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов	2	
Промежуточная аттестация	62.Зачет (1/3 семестр)	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 20, ЛР-СОП-1, ЛР-СОП-2
	63.Зачет (2/4 семестр)	2	
	64.Зачет (3/5 семестр)	2	
	65.Дифференцированный зачет (4/6 семестр)	2	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, 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.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), коврик гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая, гимнастические резинки.

Легкая атлетика

Барьеры легкоатлетические

Фишки

Рулетка

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, набивные мячи

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

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, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>
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, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>
4. 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>
5. 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>
6. 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>
7. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
8. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
9. 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>
10. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
11. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. —

(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3.2.2. Дополнительные источники

12. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>

13. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
Умения: - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания - активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды; - брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
Личностные результаты		
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Педагогическое наблюдение опрос	
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 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.		
ЛР 20. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого		

уровня физической подготовленности	
ЛР-СОП-1 Способный реализовывать условия и принципы духовно - нравственного воспитания на основе базовых национальных и региональных ценностей, приоритетов АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»	
ЛР-СОП-2. Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»	

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. Подача 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.Подача 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.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 (количество раз)	145	135	125
8.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
9.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
11.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3