

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022

СОГЛАСОВАНО

Протокол Педагогического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «31» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОГБПОУ ВПТ

В.В. Степаненков

«31» августа 2022 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) (приказ Министерства просвещения РФ от 13 июля 2021 г. N 443) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 35.02.10 Обработка водных биоресурсов.

Организация-разработчик: смоленское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Вяземский политехнический техникум»

Разработчики: Сарамуд Н.Р., преподаватель СОГБПОУ ВПТ

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК «ОГСЭ и ЕН»

Протокол от «29» августа 2022 г. № 1

А.В. Иванцова

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол Методического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «30» августа 2022 г. № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.10 Обработка водных биоресурсов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01- ОК 04, ОК 08	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, общей физической подготовкой при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины специальной медицинской группы:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;

- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники релаксационных, беговых, прыжковых, игровых движений;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины и итоговая аттестация:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 184 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
 самостоятельной работы обучающегося 12 часов.
 Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Обязательная учебная нагрузка	184
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия (если предусмотрено)	166
<i>Самостоятельная работа</i>	12
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 КУРС			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	
	В том числе, практических занятий:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		66	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	10	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	10	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачёт: 100 метров. Спортивные игры.	2	
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Зачёт: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивные игры.	2	
	5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Зачёт: юноши-3 км, девушки-2 км. Спортивные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	8	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	8	
	1. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачёт: прыжок в длину с места. Спортивные и подвижные игры.	2	
	2. Развитие скоростных способностей. Зачёт: прыжки на скамейку с поочередной сменой ног (количество раз в 1 минуту). Спортивные и подвижные игры.	2	
	3. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры.	2	
	4. Развитие силовых способностей. Зачёт: лёжа на скамейке, поднять ноги на 20 см и держать 1 минуту. Спортивные и подвижные игры.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 2.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала	14	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	12	
	1. Обучение технике владения мячом: ведение, передачи, броски в кольцо. Учебная игра.	2	
	2. Индивидуальные и групповые действия игроков в защите (одиночный заслон, прессинг, выбивание мяча). Совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра.	2	
	3. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование технических и тактических действий команды в нападении (одиночный, двойной заслон). Зачёт: штрафные броски.	2	
	5. Совершенствование тактических действий команды в защите. Зачёт: бросок с 2-х шагов в движении. Учебная игра.	2	
	6. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	2	
Тема 2.4. Волейбол.	Содержание учебного материала	16	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	16	
	1. Совершенствование техники перемещений (стартовые стойки, ходьба, бег, скачок). Спортивные игры.	2	
	2. Совершенствование техники владения мячом (нижняя передача, верхняя передача мяча). Учебная игра.	2	
	3. Совершенствование технических действий команды в нападении и защите. Учебная игра.	2	
	4. Обучение технике подачи мяча. Зачёт: верхняя передача мяча в парах. Учебная игра. Правила соревнований.	2	
	5. Тактика игры. Зачёт: передача мяча двумя руками сверху над собой не выходя из круга. Учебная игра.	2	
	6. Тактика игры. Зачёт: приём мяча снизу двумя руками в опоре (от стены). Двусторонняя игра.	2	
	7. Групповые тактические действия команды в защите и нападении. Зачёт: подача мяча. Двусторонняя игра.	2	
	8. Совершенствование тактико-технических действий. Зачёт: командная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 2.5. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	8	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	8	
	1. Развитие аэробных способностей. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры.	2	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты. Спортивные и подвижные игры.	2	
	3. Развитие эмоциональной устойчивости и волевых качеств. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры.	2	
	4. Развитие общей выносливости Тесты. Спортивные и подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	

Тема 2.6. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	10	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	8	
	1. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спортивные игры.	2	
	2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Зачёт: девушки – 2 км., юноши- 3 км.. Спортивные и подвижные игры.	2	
	3. Эстафетный бег. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Спортивные игры.	2	
	4. Совершенствование техники эстафетного бега. Зачёт: эстафетный бег. (4х100 м.). Спортивные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
3 КУРС			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		74	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	10	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	Роль легкой атлетики в формировании физической культуры личности	2	
	В том числе, практических занятий:	8	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачёт: 100 метров. Спортивные игры.	2	
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спортивные игры.	2	
	4. Развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности: юноши- 3 км., девушки-2 км. Спортивные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	8	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	Практические занятия и лабораторные работы:	8	
	1. Развитие силовых способностей. Зачёт: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки). Спортивные и подвижные игры.	2	
	2. Развитие скоростно-силовых способностей. Зачёт: прыжок в длину с места. Спортивные игры.	2	
	3. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	2	
	4. Зачёт: подъём туловища из положения лёжа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях. Спортивные и подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 1.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала	18	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	16	
	1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с различных дистанций по заданию преподавателя. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	
	2. Совершенствование тактических действий команды в нападении (одиночный, двойной заслон). Зачёт: штрафные броски. Учебная игра.	2	
	3. Совершенствование тактических действий команды в защите. Зачёт: 3-х очковые броски.	2	

	Двусторонняя игра.		
	4. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с двух шагов в движении. Зачёт: комбинация технических приёмов (на время).	2	
	5. Совершенствование технических приёмов. Зачёт: броски мяча в кольцо с двух шагов в движении. Двусторонняя игра.	2	
	6. Совершенствование индивидуальных и групповых действий игроков в защите. Двусторонняя игра.	2	
	7. Совершенствование технических приёмов. Зачёт: командная игра.	2	
	8. Совершенствование технических приёмов. Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	2	
Тема 1.4. Волейбол.	Содержание учебного материала	22	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	22	
	1. Совершенствование технических приёмов. Правила соревнований.	2	
	2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Зачёт: верхняя передача в парах. Учебная игра.	2	
	3. Совершенствование техники подачи мяча. Зачёт: нижняя передача мяча от стены. Учебная игра.	2	
	4. Индивидуальные и групповые действия команды в защите. Учебная игра.	2	
	5. Индивидуальные и групповые действия команды в нападении. Учебная игра.	2	
	6. Совершенствование техники нападающего удара. Зачёт: подача мяча. Учебная игра	2	
	7. Совершенствование техники постановки блока. Учебная игра.	2	
	8. Совершенствование техники блокирования и нападающего удара. Учебная игра.	2	
	9. Совершенствование техники владения мячом. Зачёт: передача мяча через сетку (комбинированное упражнение).	2	
	10. Совершенствование технических приёмов. Зачёт: командная игра.	2	
	11. Совершенствование индивидуальных и групповых действий команды. Учебная игра.	2	
Тема 1.5. Общая физическая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся:	-	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	16	
	В том числе, практических занятий:	14	
	1. Развитие аэробных способностей. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры.	2	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты. Спортивные и подвижные игры.	2	
	3. Развитие эмоциональной устойчивости и волевых качеств. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры.	2	
	4. Развитие общей выносливости. Тесты. Спортивные игры.	2	
	5. Развитие скоростной выносливости. Тесты. Спортивные игры.	2	
	6. Упражнения для развития ловкости и координации движения. Подвижные и спортивные игры.	2	
	7. Упражнения для развития статического и динамического равновесия. Настольный теннис.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	

4 КУРС

Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		42	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	8	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	Спортивная подготовка человека. Здоровый образ жизни.	2	
	В том числе, практических занятий:	6	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачёт: 100 метров. Спортивные игры.	2	
	3. Развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	6	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	6	
	1. Развитие скоростно-силовых способностей. Зачёт: прыжок в длину с места. Спортивные игры.	2	
	2. Развитие скоростной выносливости. Зачёт: челночный бег. Спортивные игры	2	
	3. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка. Зачёт: подъём туловища из положения лёжа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях. Спортивные и подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 1.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала	12	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	10	
	1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с различных дистанций по заданию преподавателя. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	
	2. Совершенствование тактических действий команды в нападении (одиночный, двойной заслон). Зачёт: штрафные броски. Учебная игра.	2	
	3. Совершенствование тактических действий команды в защите. Зачёт 3-х очковые броски. Двусторонняя игра.	2	
	4. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с двух шагов в движении. Зачёт: комбинация технических приёмов (на время).	2	
	5. Совершенствование индивидуальных и групповых действий игроков в нападении. Двусторонняя игра. Совершенствование технических приёмов. Зачёт: командная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	2	
Тема 1.4. Волейбол.	Содержание учебного материала	16	ОК 01 - ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий:	14	
	1. Совершенствование технических приёмов. Зачёт: передача мяча. (комбинированное упражнение). Правила соревнований.	2	
	2. Совершенствование техники постановки блока. Учебная игра.	2	
	3. Индивидуальные и групповые действия команды в защите. Учебная игра.	2	
	4. Индивидуальные и групповые действия команды в нападении. Учебная игра. Зачёт: постановка	2	

	блока. (комбинированное упражнение).		
	5. Совершенствование техники нападающего удара. Зачёт: нападающий удар. Учебная игра	2	
	6. Совершенствование технических приёмов. Зачёт: подача мяча. Учебная игра.	2	
	7. Совершенствование технических приёмов и тактических действий. Зачёт: командная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	2	
Промежуточная аттестация:		-	
Всего:		184	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал, тренажерный зал.

Оборудование: велоэргометр, беговая дорожка, тренажер-гребля, силовое оборудование (скамья), столы для настольного тенниса, мячи волейбольные и баскетбольные, гантели, гимнастические перекладины, турники, гимнастическая стенка, гимнастические обручи, лыжи

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрена спортивная площадка (турник, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд техникума укомплектован печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, необходимыми для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные и электронные издания

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2021.
2. Физическая культура/ Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л - М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
2. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие. – М., 2010.
3. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень, 2010.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.
7. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. – СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009)
5. www.gto.ru (Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Нормативы	Пол	Оценка в баллах		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,4	14,0	14,5
	Д	16,0	16,5	17,0
Бег 3000 м. (сек.) 2000 м. (сек.)	Ю	12'45	13'00	13'30 0
	Д	10'30	11'00	11'30 0
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	450	440	430
	Д	345	330	315
Метание гранаты 700гр.(м.) 500гр. (м.)	Ю	38	36	34
	Д	23	21	19
Спортивные игры				
Баскетбол				
Броски в кольцо со штрафной линии (из 10 раз)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Броски в кольцо с 3-х-очковой линии (из 5 раз)	Ю	2	1	-
	Д	1	-	-
Броски с ближней дистанции (из 10 раз)	Ю	10	8	6
	Д	10	8	6
Комбинация технических приёмов (на время) (сек.)	Ю	20	30	40
	Д	25	35	45
Волейбол				
Передача мяча двумя руками сверху в парах (количество раз)	Ю	50	40	30
	Д	50	40	30
Передача мяча двумя руками сверху над собой (количества раз)	Ю	15	13	10
	Д	15	13	10
Передача мяча двумя руками снизу от стены (количества раз)	Ю	20	15	12
	Д	20	15	12
Передача мяча через сетку в парах (количества раз)	Ю	60	50	40
	Д	50	40	30
Подача мяча (количества раз из десяти)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
ОФП				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; девушки от скамейки: (количество раз)	Ю	50	40	30
	Д	15	12	10
Челночный бег (сек.)	Ю	22	25	26
	Д	25	26	27
Прыжок в длину с места (см.)	Ю	225	210	200
	Д	180	165	150
Прыжки со скакалкой (количество раз в минуту)	Ю	130	110	90
	Д	130	110	90
Упражнения для мышц брюшного пресса а) подъём туловища из И.п. лёжа на спине, руки за голову (количество раз в 1 минуту)	Ю	50	45	40
	Д	40	35	30
Упражнения для мышц брюшного пресса	Ю	60	50	40

б) И.п. лёжа на спине на скамейке, руки на животе, ноги прямые поднятые на 20 см. от скамейки (удержать сек.)	Д	60	50	40
Упражнения для мышц спины	Ю	70	60	50
а) подъём туловища из И.п. лёжа на спине, руки за голову (количество раз)	Д	60	50	40
Упражнения для мышц спины	Ю	60	50	40
б) лёжа на животе на скамейке, подняться на прямых руках и носках (удержать сек.)	Д	60	50	40
Приседание на одной ноге (упражнение «пистолетик»)	Ю	10	8	6
(количество раз)	Д	10	8	6
Наклон вперёд (хват ногами голеностоп, головой коснуться колен и держать)	Ю	30	25	20
	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине	Ю	12	10	8
И.п. упор присев- прыжком упор лёжа (упражнение «лягушка») (количество раз в минуту)	Ю	70	60	50
	Д	60	50	40

4.2. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Бег в течение 10 мин. на выносливость	Зач.	Зач.	Зач.
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7.Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5