

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол Педагогического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «31» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОГБПОУ ВПТ

_____ В.В. Степаненков

«31» августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 07.05.2014 г. № 459) 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»

Разработчик: Черничкина А.А., преподаватель СОГБПОУ ВПТ

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН

Протокол от «27» августа 2021 г. № 1

_____ Е.С. Шитова

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол Методического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «30» августа 2021 г. № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	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 10	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);
 - поднятие туловища (сед) 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 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

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 часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия (семинары)	170
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
подготовка практико-ориентированных работ проектного характера	-
внеаудиторная самостоятельная работа	172
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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		4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 10
	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	
	Практические занятия и лабораторные работы:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		132	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	20	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	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:	10	
1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10		
Тема 2.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	16	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	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:	8	
	1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	8	
Тема 2.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала	28	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	14	
	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	
	7. Совершенствование технических приёмов и тактических действий команды. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	
1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	14		
Тема 2.4. Волейбол.	Содержание учебного материала	36	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	18	
	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. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование технических действий команды в защите. Учебная игра.	2	
	5. Обучение технике подачи мяча. Зачёт: верхняя передача мяча в парах. Учебная игра. Правила соревнований.	2	
	6. Тактика игры. Зачёт: передача мяча двумя руками сверху над собой не выходя из круга. Учебная игра.	2	
	7. Тактика игры. Зачёт: приём мяча снизу двумя руками в опоре (от стены). Двусторонняя игра.	2	
	8. Групповые тактические действия команды в защите и нападении. Зачёт: подача мяча. Двусторонняя игра.	2	
9. Совершенствование тактико-технических действий. Зачёт: командная игра.	2		
Самостоятельная работа обучающихся:	18		

	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	18	
Тема 2.5. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	16	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	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:	4	
1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4		
Тема 2.6. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	16	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	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. (4x100 м.). Спортивные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4		
3 КУРС			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		124	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	16	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	8	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ног». 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:	8	
1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	12	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	6	
	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. Зачёт: подъём туловища из положения лёжа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях. Спортивные и подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 1.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала	20	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	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 технических приёмов. Зачёт: броски мяча в кольцо с двух шагов в движении. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	10		
Тема 1.4. Волейбол.	Содержание учебного материала	44	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	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	
Самостоятельная работа обучающихся:	22		
1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	22		
Тема 1.5. Общая	Содержание учебного материала	32	ОК 01-ОК 10

физическая подготовка.	Практические занятия и лабораторные работы:	16	
	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	
	8. Упражнения для развития ловкости и координации движения. Круговая тренировка. Настольный теннис.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	16	
1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	16		
4 КУРС			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		84	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	12	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	6	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги». Зачёт: 100 метров. Спортивные игры.	2	
	3. Развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	1.Закрепление и совершенствование технике изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	12	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	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:	6	
	1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 1.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала	28	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	14	
	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 индивидуальных и групповых действий игроков в нападении. Двусторонняя игра.	2	
	6. Совершенствование индивидуальных и групповых действий игроков в защите. Двусторонняя игра.	2	
	7. Совершенствование технических приёмов. Зачёт: командная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	14	
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	14	
Тема 1.4. Волейбол.	Содержание учебного материала	32	ОК 01-ОК 10
	Практические занятия и лабораторные работы:	16	
	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 блока. (комбинированное упражнение).	2	
	5. Совершенствование техники нападающего удара. Зачёт: нападающий удар. Учебная игра	2	
	6. Совершенствование технических приёмов. Зачёт: подача мяча.	2	
	7. Совершенствование технических приёмов и тактических действий. Учебная игра.	2	
	8. Совершенствование технических и тактических действий. Зачёт: командная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	16	
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований.	16	
	Всего:		

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
	Д	10'30	11'00	11'30
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») (количество раз)	Ю	10	8	6
	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