

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Адыгея  
«Майкопский индустриальный техникум»

**ОДОБРЕНО**

на заседании Педагогического совета  
ГБПОУ РА МИТ  
Протокол № 18 от «15» мая 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РА МИТ  
М. А. Тлюняев  
«15» мая 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для профессий.**

Уровень программы - базовая  
Форма обучения – очная  
Профиль получаемого образования – технологическая  
Объем программы – 72 часов  
Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МК общественно-  
экономического профиля  
Протокол № 7 от «07» мая 2024 г.  
Председатель МК / М.Ю. Кат / М.Ю. Кат

Майкоп  
2024

Рабочая программа учебного предмета ООД.12 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09.2020г., 11.12.2020 г., 12.08.2022 г.) и Федеральной образовательной программой СОО (Приказ Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 г № 1014), с учётом Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (Распоряжение Министерства просвещения РФ № Р-98 от 30.04.2021 г.), с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУДПО «ИРПО» (протокол № 14 от 30. 11. 2022 г.); в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессиям.

Разработчики:

№ п/п	ФИО	Звание, квалификационная категория, ученая степень	Должность
1.	Совбаков Джумальдин Зелимханович	высшая	Руководитель физического воспитания
2.	Клочкова Александра Павловна		преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 4-8</b>
2.	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 8-15</b>
3.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 16-17</b>
4.	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 18-22</b>
5.	<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>стр. 23-26</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Место учебного предмета «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебного предмета ООД.12 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС по профессиям СПО.

ООД.12 «Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного цикла.

## **1.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа по «Физической культуре» направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
  - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

### **Личностные результаты:**

**ЛР 1** - осознание обучающимися российской гражданской идентичности.

**ЛР 2** - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.

**ЛР 3** - наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

**ЛР 4** - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Воспитательная работа по направлениям:

**гражданского воспитания (ЛРгв):**

**ЛР гв 1** - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

**ЛР гв 2** - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

**ЛР гв 3** - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

**ЛР гв 4** - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

**ЛР гв 5** - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

**ЛР гв 6** - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

**ЛР гв 7** - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

#### **патриотического воспитания (ЛР пв):**

**ЛР пв 1** - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**ЛР пв 2** - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

**ЛР пв 3** - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

#### **духовно-нравственного воспитания (ЛР д/нв):**

**ЛР д/нв 1** - осознание духовных ценностей российского народа;

**ЛР д/нв 2** - сформированность нравственного сознания, этического поведения;

**ЛР д/нв 3** - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

**ЛР д/нв 4** - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

**ЛР д/нв 5** - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

#### **эстетического воспитания (ЛР эсв):**

**ЛР эсв 1** - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

**ЛР эсв 2** - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

**ЛР эсв 3** - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

**ЛР эсв 4** - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

#### **физического воспитания (ЛР фв):**

**ЛР фв 1** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

**ЛР фв 2** - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**ЛР фв 3** - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**трудового воспитания (ЛРтв):**

**ЛР тв 1** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

**ЛР тв 2** - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

**ЛР тв 3** - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

**ЛР тв 4** - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**экологического воспитания (ЛР эв):**

**ЛР эв 1** - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

**ЛР эв 2** - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

**ЛР эв 3** - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

**ЛР эв 4** - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

**ЛР эв 5** - расширение опыта деятельности экологической направленности.

**ценности научного познания (ЛР цн/п):**

**ЛР цн/п 1** - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

**ЛР цн/п 2** - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

**ЛР цн/п 3** - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты (МР):**

**МР 1** - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

**МР 2** – способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; ▪

**МР 3** - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

**предметных:**

ПРб 01 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПРб 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРб 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;

ПРб 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результатом освоения рабочей программы предмета является овладение обучающимися следующими общими компетенциями (ОК):

<b>КОД</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого

	производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### **1.3. Количество часов на освоение программы учебного предмета «Физическая культура»:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 86 часов, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 72 часа (лекций 12 час и 58 часов практических занятий, 2 часа – дифференцированный зачет);  
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 14 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООД. 12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Структура и объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	86
в том числе:	
1. Основное содержание	72
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	58
2. Профессионально-ориентированное содержание	8
в том числе:	
лекции	
практические занятия	8
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	14
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## **2.2. Содержание учебного предмета ООД.12 «Физическая культура»**

**Раздел 1.** Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.

### **Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья**

*Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств*

**Раздел 2.** Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

### **Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья**

*Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств*

**Раздел 2.** Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

### **Тема 2.1 Предупреждение травматизма.**

*Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).*

### **Тема 2.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.**

*Сдача норматива бег на 100 метров, 200м., 400м., 800м. и 3000м.*

### **Тема 2.3 Прыжки.**

*Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега согнув ноги.*

### **Тема 2.4 Метание гранаты.**

*Обучение технике метание гранаты, сдача норматива метание гранаты.*

## **Профессионально ориентированное содержание**

### **Тема 2.5 Легкая атлетика в профессии.**

*Применение легкоатлетических упражнений в освоении профессий СПО.*

## **Раздел 3. Волейбол**

### **Тема 3.1 Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу.**

*Развитие общей выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол.*

### **Тема 3.2 Приём и передача мяча.**

*Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение приёма и передачи мяча над собой сверху и снизу. Обучение приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах. Обучение приема и передачи мяча над собой и вперед. Зачёт: Приём и передача мяча над собой 10 раз сверху и 10 раз снизу.*

### **Тема 3.3 Поддачи мяча.**

*Обучение подачи мяча снизу. Обучение подачи мяча сверху. Обучение подачи мяча нижняя боковая. Обучение подачи мяча верхняя боковая. Зачёт: Поддачи мяча по зонам.*

### **Тема 3.4 Нападающий удар.**

*Прыжковый разбег и прыжок. Выполнение наподдающего удара..*

## **Профессионально ориентированное содержание**

### **Тема 3.5 Волейбол в профессии.**

*Применение волейбольных упражнений в освоении профессий СПО.*

## **Раздел 4. Настольный теннис**

### **Тема 4.1 Правила игры в настольный теннис.**

*Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис. Правила игры.*

### **Тема 4.2 Поддача мяча.**

*Обучение подачи мяча - с подрезкой, – короткая, резанная, – длинная и – с боковым вращением.*

### **Тема 4.3 Удары по мячу.**

Обучение ударов по мячу - с подрезкой, – укороченная, – длинная, – с боковым вращением, - косой и свеча.

### **Профессионально ориентированное содержание**

#### **Тема 4.4 Настольный теннис в профессии.**

*Применение упражнений из раздела настольного тенниса в освоении профессий СПО.*

### **Раздел 5 Баскетбол**

#### **Тема 5.1 Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу.**

*Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Правила игры в баскетбол.*

#### **Тема 5.2 Ведение мяча.**

*Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча 2 шага и бросок в корзину. Зачёт: ведение мяча 2 шага и бросок в корзину.*

#### **Тема 5.3 Ловля и передача мяча.**

*Передача мяча от пола одной рукой и двумя. Передача мяча сверху одной и двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками.*

#### **Тема 5.4 Броски мяча в корзину.**

*Броски мяча в корзину со штрафной линии. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Броски мяча в корзину с дальней дистанции.*

*Зачёт: Штрафные броски.*

#### **Тема 5.5 Тактика и техника в баскетболе.**

*Борьба за отскок мяча. Техника владения мячом. Тактика и техника индивидуальной игры в нападении и защите. Тактика и техника командной игры в нападении и защите.*

### **Профессионально ориентированное содержание**

#### **Тема 5.6 Баскетбол в профессии.**

*Применение баскетбольных упражнений в освоении профессий СПО.*

### **Раздел 6 Гимнастика**

#### **Тема 6.1 Предупреждение травматизма при занятиях по гимнастике**

*Соблюдение техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.*

#### **Тема 6.2 Кувырки**

*Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок вперёд в длину. Переворот в сторону.*

#### **Тема 6.3 Стойки.**

*Стойка на голове. Стойка на лопатках. Гимнастический мостик.*

#### **Тема 6.4 Растяжки и комбинация.**

*Продольные и поперечные растяжки. Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.*

### **Профессионально ориентированное содержание**

#### **Тема 6.5 Гимнастика в профессии**

*Применение гимнастических упражнений в освоении профессий СПО.*

### **Раздел 7. Футбол**

#### **Тема 7.1 Предупреждение травматизма при занятиях по футболу.**

*Соблюдение техники безопасности при выполнении футбольных упражнений и при игре в футбол.*

#### **Тема 7.2 Удары по мячу.**

*Обучение технике удара подъёмом стопы. Обучение технике удара внутренней стороной стопы. Обучение технике удара внешней стороной стопы. Обучение технике удара головой.*

#### **Тема 7.3 Остановки мяча.**

*Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы. Обучение технике остановки мяча внешней стороной стопы.*

*Обучение технике остановки мяча грудью. Обучение технике остановки мяча бедром.*

### **Профессионально ориентированное содержание**

#### **Тема 7.4 Футбол в профессии.**

*Применение футбольных упражнений в освоении профессий СПО.*

### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета ООД.12 «Физическая культура»

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	№ занятия	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных мета предметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно – методические основы формирования физической культуры и личности.</b>		<b>2</b>	ЛРГВ-2,3,5. ЛРПВ-1,3. ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1. ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3 ПРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.
Тема 1.1	<b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	1-2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	ЛРГВ-2,3,5. ЛРПВ-1,3. ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1. ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3
Тема 2.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Предупреждение травматизма.	3-4	2	ЛРГВ-2,3,5. ЛРПВ-1,3. ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1. ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3
Тема 2.2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	5-12	8	ПРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.
Тема 2.3	Прыжки. Метание гранаты	13-14	2	

	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
Тема 2.4	Элементы из легкой атлетики в профессии.	15-16	2	
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		<b>3</b>	
	Написание реферата по теме: «Прыжки в длину с разбега».			
	Написание реферата по теме: «Техника бега по пересечённой местности»			
	Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»			
	Самостоятельные занятия легкой атлетикой			
	Самостоятельные занятия бегом			
	Самостоятельные занятия прыжками			
	Самостоятельные занятия метанием мяча			
	Самостоятельные занятия спортивной ходьбой			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>18</b>	
Тема 3.1	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу	17-18	2	ЛРГВ-2,3,5. ЛРПВ-1,3.
Тема 3.2	Прием и передача мяча.	19-24	6	ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1.
Тема 3.3	Подачи	25-28	4	ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1
Тема 3.4	Нападающий удар. Блокирование мяча.	29-32	4	ЛРЭВ-3
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			ЛРБ 01,2,3,4,5,6.
Тема 3.6	Элементы и упражнения из раздела волейбола в профессии	33-34	2	ОК4,7,8.
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		<b>3</b>	
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях по волейболу»			
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол			
	Изучение правил игры и соревнований в волейбол			
	Совершенствование техники приема и передачи мяча			
	Совершенствование техники верхних передач			
	Совершенствование техники нижних передач			
	Совершенствование техники нападающего удара.			

<b>Раздел 4.</b>	<b>Настольный теннис</b>		<b>6</b>	ЛРТв-2,3,5. ЛРПв-1,3. ЛРД/нв-1,3,5. ЛРСв-1. ЛРФв-1,2,3. ЛРТв-1 ЛРЭв-3 ЛРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.	
Тема 4.1	Правила игры в настольный теннис. Поддача мяча.	35-36	2		
Тема 4.2	Удары по мячу	37-38	2		
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
Тема 4.4	Упражнения из настольного тенниса в профессии.	39-40	2		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		<b>3</b>		
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.				
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Набивание теннисного шарика ракеткой.				
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.				
<b>Раздел 5</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>18</b>	ЛРТв-2,3,5. ЛРПв-1,3. ЛРД/нв-1,3,5. ЛРСв-1. ЛРФв-1,2,3. ЛРТв-1 ЛРЭв-3 ЛРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.	
Тема 5.1	Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу.	41-42	2		
Тема 5.2	Ведение мяча.	43-46	4		
Тема 5.3	Ловля и передача мяча	47-50	4		
Тема 5.4	Броски мяча в корзину.	51-54	4		
Тема 5.5	Тактика и техника в баскетболе.	55-56	2		
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
Тема 5.6	Элементы баскетбола в профессии.		2		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		<b>2</b>		
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол)»				
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол				
	Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»				
	Изучение жестов судьи в баскетболе				
	Совершенствование техники ведения мяча				
	Совершенствование техники броска мяча				
	Совершенствование тактики свободного нападения.				
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол				

<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>6</b>	ЛРГВ-2,3,5.
Тема 6.1	Предупреждение травматизма при занятиях по гимнастике. Кувырки.	57-58	2	ЛРПВ-1,3.
Тема 6.2	Стойки. Растяжки и комбинация.	59-60	2	ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1.
Тема 6.3	<b>Профессионально ориентированное содержание.</b>			ЛРФВ-1,2,3.
	Элементы и упражнения из гимнастики в профессии.	61-62	2	ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		<b>3</b>	ПРБ 01,2,3,4,5,6.
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.			ОК4,7,8.
<b>Раздел 7.</b>	<b>Футбол</b>		<b>8</b>	
Тема 7.1	Предупреждение травматизма при занятиях по футболу.	63-64	2	ЛРГВ-2,3,5.
Тема 7.2	Удары по мячу. Остановки мяча	65-68	4	ЛРПВ-1,3.
Тема 7.3	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1.
Тема 7.4	Элементы футбола в профессии.	69-70	2	ЛРФВ-1,2,3.
Тема 7.5	Кросс 3000 м. (юноши) 2000 м. (девушки). Учебно-контрольная игра в футбол.	71-72	2	ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3
	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>			ПРБ 01,2,3,4,5,6.
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>		ОК4,7,8..

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и плоскостной спортивной площадки (стадиона), оборудованных в соответствии с нормативными требованиями.

Оборудование спортивного зала:

- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для игры в баскетбол;
- оборудование для занятий спортивной гимнастикой.

Оборудование плоскостной площадки (стадиона):

- наличие оборудованного сектора для прыжков в длину с разбега;
- наличие оборудованного сектора для занятий бегом;
- оборудованная площадка для игры в футбол;
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для занятий общефизической подготовкой.

Наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- мелкий спортивный инвентарь.

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336
4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / автор- составитель: Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; Кемеровский государственный институт культуры. - Кемерово: КемГИК, 2019. - 99 с.
5. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-наДону: ЮФУ, 2012. - 118 с.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.



5. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.- 93 с.
6. В.Т. Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с.
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

### **3.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения предмета**

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа <http://firuk.net/sportbook/>
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.fismag.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
<p>ПРБ1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645)</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнений</li> <li>- Участие в соревнованиях</li> </ul>
<p>ПРБ2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнений</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>
<p>ПРБ3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнений</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работ</li> </ul>
<p>ПРБ4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнений</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>
<p>ПРБ5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнений</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>

## **5.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)**

#### **К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **ООД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессий.**

Уровень программы базовый

Форма обучения очная

Профиль получаемого образования: технологический

Объем программ 72 часа аудиторных занятий

Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. **Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО.....стр. 27-29**
2. **Фонд оценочных средств по ООД.12 Физическая культура.....стр. 20-27**

### 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ФГОС СОО

Содержание общеобразовательного предмета ООД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

#### **Личностные результаты отражают:**

**ЛР 1** - осознание обучающимися российской гражданской идентичности.

**ЛР 2** - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.

**ЛР 3** - наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

**ЛР 4** - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

#### Воспитательная работа по направлениям:

##### **гражданского воспитания (ЛРгв):**

**ЛР гв 1** - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

**ЛР гв 2** - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

**ЛР гв 3** - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

**ЛР гв 4** - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

**ЛР гв 5** - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

**ЛР гв 6** - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

**ЛР гв 7** - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

##### **патриотического воспитания (ЛР пв):**

**ЛР пв 1** - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**ЛР пв 2** - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

**ЛР пв 3** - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

##### **духовно-нравственного воспитания (ЛР д/нв):**

**ЛР д/нв 1** - осознание духовных ценностей российского народа;

**ЛР д/нв 2** - сформированность нравственного сознания, этического поведения;

**ЛР д/нв 3** - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

**ЛР д/нв 4** - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

**ЛРд/нв5** - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**эстетического воспитания (ЛР эсв):**

**ЛР эсв 1** - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

**ЛР эсв 2** - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

**ЛР эсв 3** - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

**ЛРэсв4** - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

**физического воспитания (ЛР фв):**

**ЛР фв 1** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

**ЛР фв 2** - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

**ЛР фв 3** - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**трудового воспитания (ЛР тв):**

**ЛР тв 1** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

**ЛР тв 2** - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

**ЛР тв 3** - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

**ЛР тв 4** - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**экологического воспитания (ЛР эв):**

**ЛР эв 1** - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

**ЛР эв 2** - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

**ЛР эв 3** - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

**ЛР эв 4** - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

**ЛР эв 5** - расширение опыта деятельности экологической направленности.

**ценности научного познания (ЛР цн/п):**

**ЛР цн/п 1** - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

**ЛР цн/п 2** - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

**ЛР цн/п 3** - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **Метапредметные результаты (МР):**

**МР 1** - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

**МР 2** – способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; ▪

**МР 3** - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

### **предметных:**

ПРб 01 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПРб 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРб 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;

ПРб 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

### ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ООД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен в виде междисциплинарных заданий, направленных на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также на создание условий для формирования ОК у обучающихся посредством текущего контроля и промежуточной аттестации. ФОС разработан с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательного предмета ООД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» и профессиональной направленности образовательной программы по профессии.

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, ЛРГв, ЛРПв, ЛРд/нв, ЛАэсв, ЛРфв, ЛРТв, ЛР эв, ЛР цн/п, МР, ПРб, ОК,)	Варианты междисциплинарных заданий
<b>Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>		
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРПв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		
Тема 2.9 Развитие общей выносливости.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРПв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1. Сдача норматива кросс 3000 метров-(юноши) 2. 2000метров-(девушки).
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		
Тема 3.1 Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРПв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1. Сдача норматива приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Учебно-контрольная игра.

<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		
Тема 4.1 Развитие общей выносливости. Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРпв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1.Подача мяча (короткая). 2.Подача мяча (длинная). 3. Учебно-контрольная игра.
<b>Раздел 5 Баскетбол</b>		
Тема 5.1 Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРпв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. 2. Сдача норматива (броски мяча в корзину со штрафной линии) 3. Учебно-контрольная игра.
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>		
Тема 6.10 Развитие общей выносливости.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРпв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1.Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.
<b><u>Тема 7.1</u></b> <b><u>Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы.</u></b>	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРпв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1. Кросс 3000 м. (юноши) 2. 2000 м. (девушки). 3. Учебно-контрольная игра в футбол.



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Нормативы	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	14,30
2. Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,20	3,30
3. Бег на 400 м (мин, с)	1,10	1,20	1,30
4. Бег на 200 м (с)	29.0	31.0	33.0
5. Бег на 100 м (с)	13.6	14.0	14.4
6. Прыжок в длину с места в (см)	230	210	190
7. Силовой тест подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	9
8. Метание гранаты (м, см)	34	32	30
9. Прием и передача мяча над собой (кол. раз на технику)	10	10	10
10. Подачи по зонам (из 10 подач попасть по зонам)	5	4	3
11. Ведение мяча два шага и бросок в корзину (слева и справа), даётся по три попытки оценка по технике выполнения.			
12. Штрафные броски в корзину (кол. раз из 10 бросков)	5	4	3

**Примечание.** Упражнения по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Нормативы	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,30	12,30	13,40
2. Бег 800 м (мин, с)	3,50	4,00	4,10
3. Бег 400 м (мин, с)	1,30	1,40	1,50
4. Бег 200 м (с)	34.0	36.0	38.0
5. Бег 100 м (с)	17.0	17.2	17.6
6. Метание гранаты (м, см)	20	18	16
7. Прием и передача мяча над собой (к. раз на технику)	10	10	10
8. Подачи по зонам (из 10 подач попасть по зонам)	5	4	3
9. Штрафные броски в корзину (к. раз из 10 бросков)	5	4	3
10. Ведение мяча два шага и бросок в корзину (слева и справа), даётся по три попытки оценка по технике выполнения.			
11. Прыжки в длину с места (см)	180	160	140

**Примечание.** Упражнения по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.