

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ №18»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.  
Председатель ПЦК  
ВФ В.Ф.Боргоякова

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
ЕА Е.А.Ахпашева  
«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директор ГБПОУ РХ ПУ-18  
ИО И.О. Чебодаев  
«31» 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА  
ОУД. 06 Физическая культура**

По профессии: 43.01.09 «Повар, кондитер»

Количество часов:  
Срок обучения: 3 года 10 месяцев  
на базе основного общего образования

Разработал: Руководитель физического воспитания  
Миягашев Д.В

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1 Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей.
  - 1.2 Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.
  - 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные).
  - 1.4 Содержание учебной дисциплины.
2. Тематическое планирование.
  - 2.1 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура»
  - 2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения.
  - 2.3 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения.
3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.
4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
6. Приложения
  - 6.1 Приложения 1 - содержание дифференцированного зачета юноши по предмету «Физическая культура». (Юноши).
  - 6.2 Приложения 2 - содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Девушки).
  - 6.3 Приложения 3 - учебные нормативы для контроля практических навыков обучающихся основной медицинской группы.
  - 6.4 Приложения 4 - тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы.
  - 6.5 Приложения 5 - Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся подготовительной медицинской группы

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания разработана на основе требований Федерального закона № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1569 (далее - ФГОС СПО).

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 г. № 441 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464". Программа направлена на решение проблем гармоничного вхождения выпускников профессии 43.01.09 Повар, кондитер в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Программа демонстрирует, каким образом преподаватели могут реализовать воспитательный потенциал их совместной с обучающимися деятельности. В центре Программы находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС СПО, формирование у них системных знаний о будущей специальности, различных аспектах развития родного города, России и мира. Программа воспитания показывает систему работы с обучающимися в техникуме. Эта система должна содержать такие эффективные формы и методы, которые позволяют создать условия для воспитания достойного гражданина современного общества. Развитие системы воспитательной работы является не только желанием педагогического коллектива, но и объективной необходимостью.

Программа предусматривает организацию воспитательной работы по 4 основным направлениям: профессионально-личностное воспитание; гражданско-правовое и патриотическое воспитание; духовно-нравственное и культурно-эстетическое воспитание; воспитание здорового образа жизни и экологической культуры.

**1.1 Содержание программы «Физическая культура» направлено 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.

**1.2 Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.**

учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

### 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

Метапредметные результаты проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у студентов универсальных учебных действий:

Регулятивные действия:

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;

- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном

Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

#### **1.4 Содержание учебной дисциплины**

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности

в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

#### Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

#### Легкая атлетика

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях, Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля. Развитие скоростно-силовых качеств

Метание мяча: метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Метание мяча из различных положений. Элементы техники. Биохимическая основа метания. Метание мяча на дальность.

#### Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности: Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. Преодоления горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.

#### Спортивные игры

Баскетбол: Ведение Мяча. Передачи мяча. Защитные действия баскетболиста. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия

Волейбол: Прием и передача мяча. Подача мяча. Техничко-тактические действия игроков.

#### Легкая атлетика.

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.

### **2. Тематическое планирование.**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

Максимальная учебная нагрузка составляет 180 часов.

#### **2.1 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:**

Вид учебной работы	Объем часов при сроке обучения	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171	
	1 курс	2 курс
Практическая часть	109	71
Теоретические занятия	В процессе занятия	

Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет
-----------------------------	--------------------------

## 2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	Личностные результаты
Раздел I. Легкая атлетика							
1	Спринтерский бег	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа, эстафетные Палочки		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
2		Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 30 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: 100 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
5		Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
6	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинированный	Мяч	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел II. Кроссовая подготовка							



8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Применения знаний и умений	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
9		Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Русская лапта	Комбинированный	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
10		Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинированный	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
11		Бег. Развития выносливости. Русская лапта					ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
12		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинированный	Секундомер	Учетный	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел III. Строевые упражнения							
13	Строевые упражнения	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом.	Применения знаний и умений.	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
14		Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ	Комбинированный	Перекладина, гимнастическая стенка, маты			ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
15		Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
16		Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
17	Висы и упоры	Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Применения знаний и умений			2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

18		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты	Учетный: наклон вперед из положения сидя	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)							
19	Волейбол	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
20		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинирован ный	Волейбольные мячи, скакалки		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
21		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Комбинирован ный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки	Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча		ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
22	Подача мяча	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинирован ный	Волейбольные мячи, теннисные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
23		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
24		Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
25		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
26		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: нижняя, верхняя прямая подача	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.

27	Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
28		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
29		Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
30		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
31		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
32		Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
33		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
34		Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
35	Баскетбол Ведение Мяча. Передачи мяча	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

36		Ведение мяча с изменением направления, обводкой. Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение с изменением направления и обводкой препятствий	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
37		Учебная игра	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
38	Защитные действия баскетболиста	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	
39		Защитные действия: вырывание и выбивание. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
40		Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	
41	Броски мяча в корзину	Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
42		Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: штрафной бросок	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
43		Учебная игра.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
44	Технико-тактические действия	Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

45		Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
46		Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
47		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел Легкая атлетика							
48	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
49		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Применения знаний и умений	Секундомер		2 Учетный: бег 60 м	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
50		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер		Учетный: бег 100 м	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
51	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
52		Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

53	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи Мяч, гранаты	Учетный	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
54		Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.	Применения знаний и умений	Мяч, гранаты	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
55		Дифференцированный зачет	Комбинированный	Секундомер	Дифференцированный зачет	1	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

### 2.3 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	Личностные результаты
Раздел I. Легкая атлетика							
1	Спринтерский бег	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа, эстафетные Палочки		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
2		Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 100 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
5		Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
6	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинированный	Мяч	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел II. Кроссовая подготовка							
8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Применения знаний и умений	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
9		Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Русская лапта	Комбинированный	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
10		Бег. Развития выносливости. Русская лапта					ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
11		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинированный	Секундомер	Учетный	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел III. Строевые упражнения							
12	Строевые	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики.	Применения	Перекладина,		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР

	упражнения	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом.	знаний и умений.	гимнастическая стенка.			6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
13		Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка.		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
14	Висы и упоры	Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Применения знаний и умений			2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)							
15	Волейбол	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
16		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки	Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча		ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
17	Подача мяча	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
18		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: нижняя, верхняя прямая подача	2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
19	Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.
20		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР8, ЛР9, ЛР11, ЛР12.



		Учебная игра					
21		Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
22	Баскетбол Ведение Мяча. Передачи мяча	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
23		Учебная игра	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
24	Защитные действия баскетболиста	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	
25		Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
26	Броски мяча в корзину	Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
27	Технико-тактические действия	Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

28		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
Раздел Легкая атлетика							
29	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
30		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Применения знаний и умений	Секундомер		2 Учетный: бег 60 м	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
31		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер		Учетный: бег 100 м	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
32	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
33		Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
34	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи Мяч, гранаты	Учетный	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

35		Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.	Применения знаний и умений	Мяч, гранаты	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.
36		Дифференцированный зачет	Комбинированный	Секундомер	Дифференцированный зачет	1	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11,ЛР12.

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

### 3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, стадион.

Оборудование учебного кабинета: Спортивный зал,

Спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисный стол, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные), маты).

Технические средства обучения: Свисток, секундомер, рулетка, флажки.

### 4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники: Лях В.И. Физическая культур: учеб. Для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общ. Ред. В.И. Ляха. – М: Просвещение, 2012г. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника тактика. Методика обучения/6-е изд., стер./ учебник – М.,2010г. раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов.-М., 2010г. Практикум по теории и методика физического воспитания и спорта: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. 2001г. Физическая культура Евсеев Ю.П. 2003г. Программное и организационное - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. «Физкультура и спорт», Москва, 2006г. Решетников, Н.В., Кислицин Ю.А. Физическая культура. Учебное пособие для студентов / Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицин - М.: ИЦ Академия. — 2006г. Вяткина, Л.И. А.И. Методические рекомендации для самостоятельной работы спортсменов. Москва. Академия. — 2006г. – Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред. А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.

Поурочные планы для занятий с девушками, юношами. Под ред. М.В. Видякина. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник для учреждений нач. средн. Професс. Образов. (А.А. Бишаева. -4-е изд., Стер-М: Издательский центр «Академия» 2012г.).

### 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: подбирать комплексы физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем физической культуры, учитывая индивидуальные особенности физического развития и подготовленности, состояния здоровья знать: социальную направленность и формы организации современного олимпийского и физкультурно-массового движения цели, задачи, основы содержания и формы организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений меры профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Зачеты, Сдача контрольных нормативов (входящий контроль, текущий контроль, итоговый контроль)

## 6. Приложения

### 6.1 Приложения 1 - содержание дифференцированного зачета юноши по предмету «Физическая культура». (Юноши).

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
4.Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,4	9,7
5.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

### 6.2 Приложения 2 - содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Девушки).

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2.Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
3.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4.Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,4	9,7
5.Бросок набивного мяча из-за головы (м)	10,5	6,5	5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

**Учебные нормативы для контроля практических навыков обучающихся  
основной медицинской группы**

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
			Юноши	Девушки			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
11	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

Приложение 4

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся  
основной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши	Девушки				
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12	8	12	16
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28
4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16

6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20
---	---	----	----	----	----	----	----

Приложение 5

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся  
подготовительной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	40	54	64	46	54	64
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	3	6	9	6	8	12
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				10	16	22
4	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	140	150	160
5	Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	6	10	14