МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ МО «СЕРПУХОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
_____ Федорова Т.В.
(подпись)
«28» 08 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

БД.06 Физическая культура
(название учебной дисциплины/профессионального модуля)

для специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

на базе основного общего образования

Разработчик _____

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2020г.

Председатель ПЦК _____ / Закатина И.В.

Серпухов
2020

Рабочая программа учебной дисциплине **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности

38.02.04 Коммерция (торговля), разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от21.07. 2015).

Разработчики:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей общеобразовательной программы подготовки специалистов среднего звена38.02.04 Коммерция (торговля) по дисциплине «Физическая культура»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в состав общеобразовательного учебного цикла Настоящая рабочая программа дополнена разделами и темами с учѐтом материально-технических условий, учебно-методического, информационного обеспечения, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний и могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Рабочей программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, остальные теоретические сведения сообщаются рассредоточено в процессе проведения практических занятий.

Учебное время отведенное на изучение тем «Спортивные игры и аэробика», распределено на изучение тем: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Настольный теннис и футбол».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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 физкультурнооздоровительной 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.

Результаты освоения учебной дисциплины

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 175часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов;

внеаудиторной самостоятельной работы студента 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**175**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**117**
в том числе: теоретические занятия	**1**
практические занятия	**116**
контрольные работы	
Внеаудиторная самостоятельная работа студента	**58**
Промежуточная аттестация в форме зачёта	**2**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины_____физическая культура _____

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов.		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				**1**
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. **15 часов**	**Содержание учебного материала**		1	*2*
	1	Ведение. Инструктаж по ТБ.		
	8	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				

Тема 2.1. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**			*2*
24 часов	**Практические занятия**		***23***	
	9	Освоение техники низкого старта. Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции.	*2*	
	10	Освоение техники финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.	*2*	
	11	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Освоение техники бега на 100 м.	*2*	
	12	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Совершенствование.	*2*	
	13	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Освоение техники высокого старта.	*2*	
	14	Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона.	*2*	
	15	Совершенствование техники бега по дистанции. Освоение техники бега по виражу.	*2*	
	16	Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники финиширования.	*2*	
	17	Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).	*2*	
	18	Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	*2*	
	19	Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	*2*	
	20	**Контрольные работы по разделу**	***2***	
		1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		10	
		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.2.	**Содержание учебного материала**			*2*
		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника		

Лыжная подготовка. **22 часа**		полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.		
	Практические занятия		***20***	
	21	Освоение техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование.	*2*	
	22	Освоение техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование.	*2*	
	23	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование.	*2*	
	24	Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование.	*2*	
	25	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	*2*	
	26	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Освоение техники полуконькового и конькового хода.	*2*	
	27	Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Совершенствование.	*2*	
	28	Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники с хода на ход.	*2*	
	29	Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.	*2*	
	30	Освоение техники преодоления подъемов на лыжах различными способами.	*2*	
	31	**Контрольные работы по разделу**	***2***	
		Прохождение дистанции: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		*10*	
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.3. Футбол. **12 часов**	**Содержание учебного материала**			*2*
		Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приѐм мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	Практические занятия		***12***	
	32	Освоение техники перемещений по полю. Совершенствование.	*2*	

	33	Освоение техники ведения и передачи мяча. Совершенствование.	*2*	
	34	Освоение техники в защите. Совершенствование.	*2*	
	35	Совершенствование ведения и передачи мяча. Совершенствование техники перемещений по полю.	*2*	
	36	Освоение техники ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги. Совершенствование.	*2*	
	37	Освоение техники остановки мяча ногой, грудью. Совершенствование.	*2*	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		*10*	
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4. Настольный теннис.	**Содержание учебного материала**			
		Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приѐмы и тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.		*2*
14 часов	**Практические занятия**		***14***	
	38	Освоение стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. Совершенствование.	*2*	
	39	Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Совершенствование.	*2*	
	40	Освоение технических приѐмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование.	*2*	
	41	Освоение тактики игры, стилей игры.	*2*	
	42	Совершенствование тактики игры, стилей игры.	*2*	
	43	Освоение тактических комбинации. Совершенствование.	*2*	
	44	Освоение тактики одиночной игры.	*2*	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		*10*	
		Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5. Гимнастика.	**Содержание учебного материала**			*2*
14 часов		Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.		

	Практические занятия		***12***	
	45	Освоение поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование.	*2*	
	46	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний,упражнений для коррекции зрения	*2*	
	47	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование.	*2*	
	48	Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Совершенствование.	*2*	
	49	Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка. Совершенствование.	*2*	
	50	Совершенствование техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках	*2*	
	51	**Контрольные работы по разделу**	***2***	
		1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).		
	Внеаудиторная самостоятельная работа		*10*	
		Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.		
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика.	**Содержание учебного материала**			
		Силовые способности и силовая выносливость.		
	Практические занятия		***14***	
	52	Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. Совершенствование.	*2*	
	53	Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. Совершенствование.	*2*	
	54	Освоение комбинаций упражнений на гимнастических матах. Совершенствование.	*2*	
	55	Совершенствование упражнений со штангой	*2*	

	56	Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами. Совершенствование.	*2*	
	57	Освоение комбинаций упражнений с гантелями. Совершенствование.	*2*	
	58	Совершенствование комбинаций упражнений с гантелями	*2*	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		*8*	
		Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.			***2***	
Максимальная учебная нагрузка студента **Обязательная аудиторная нагрузка** **в том числе практических занятий** **Внеаудиторная самостоятельная работа**			***175*** ***117*** ***116*** ***58***	

3.1. Материально - техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины обеспечивается наличием учебного кабинета физической культуры

Оборудование учебного кабинета

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;

Примерной программой разрешено образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре выбирать из предложенных разделов и тем те, которые соответствуют материально-техническим условиям. В «ИТК» есть зал для аэробики и зал для настольного тенниса, в осенне-весенний период занятия проходят на открытом стадионе с беговой дорожкой, есть лыжная база.

Спортивное оборудование:

- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- секундомеры, мячи для тенниса;
- эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор, программное обеспечение: MicrosoftOffice, MyTest.
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. 1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2018, 181 стр.http://book.ru/ - электронная библиотека
2. 2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2018, 256 стр.http://book.ru/ - электронная библиотека
3. 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2017, 256 стр.http://book.ru/ - электронная библиотека
4. 4.Курысь В.Н., Павлов И.Б., БаршайВ.М.Гимнастика (для СПО)Учебное пособие, КноРус, 2017, 312 стр.http://book.ru/ - электронная библиотека

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2014, 256 стр. 2/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для вузов [Текст], 2012

3.Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.

5.Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодѐжной политикиhttp://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля: проведения контрольных работ, практических занятий, оценки внеаудиторных самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Освоенные умения:	**Текущий контроль**:
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
Легкая атлетика - выполнение двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.	Оценка результатов выполнения практическо работы № 1-46 Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №1 Оценка результатов выполнения контрольно работы №1.
Гимнастика - уметь выполнять комбинации упражнений - С предметами и без предметов, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Оценка результатов выполнения практическо работы № 47-57 Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №2 Оценка результатов выполнения контрольно работы №2.
*Лыжнаяподготовка***.** - выполнять технику передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Оценка результатов выполнения практическо работы № 58-77 Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №3 Оценка результатов выполнения контрольно работы №3.
Атлетическая гимнастика - уметь выполнять упражнения на тренажѐрах, комплексов с отягощениями. - Самостоятельное проведение фрагмента занятия.	Оценка результатов выполнения практическо работы № 78-79

	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №4
Усвоенные знания:	**Текущий контроль**:
Легкая атлетика - знать выполнение двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №1
Гимнастика - знать комбинации упражнений - С предметами и без предметов, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №2
*Лыжнаяподготовка***.** - знать технику передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №3
Атлетическая гимнастика - знать упражнения на тренажѐрах, комплексов с отягощениями. - Самостоятельное проведение фрагмента занятия.	Оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы №4

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	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

5. ИЗМЕНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ п/п	Название темы	Внесены дидактические единицы (№ практического или теоретического занятия,)	Исключены дидактические единицы
1			
2			