Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Социально-гуманитарный цикл

образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих)

**35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства**

(базовый уровень)

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии **35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 24.05.2022г N 355 (ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства" (Зарегистрировано в Минюсте России 24.06.2022 N 68984) ;
* Приказа Минпросвещения России, утвержденного от 03 июля 2024 года № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2024 г., регистрационный № 79088);
* Программы профессионального воспитания и социализации ГБПОУ «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» и рабочей программы воспитания по профессии **«35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства»**;
* на основе Примерной образовательной программы среднего профессионального образования образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **«35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства»**, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО).

**Организация – разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

**ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 7 от 28.06.2024 г.**

Разработчик: Шафикова А.Д, преподаватель физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |
| 1. **Паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………….........................** | | **стр. 4** | |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ….….** | | **стр. 13** | |
| 1. **условия РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины……………………………………………………………** | | **стр. 16** | |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины……………………………………………………………** | | **стр. 17** | |
|  | |  | |
|  |  | |

**паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии **35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения   
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ОК** | **Уметь** | **Знать** |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения. |

**1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная нагрузка обучающегося | Количество часов |
| максимальная | 39 |
| Самостоятельная учебная работа | 0 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 39 |
| лаб.и практ. занятий | 36 |
| практическая подготовка | 36 |
| курсовые работы | 0 |
| консультации | 0 |
| промежуточная аттестация | 0 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** | |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **39** | |
| **Самостоятельная учебная работа (всего)** | **0** | |
| **Обязательная аудиторная: всего занятий** | **39** | |
| теоретическое обучение | **3** | |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания* | **3** | |
| лабораторно-практические занятия | **36** | |
| практическая подготовка | **36** | |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания* | **26** | |
| курсовые работы | **0** | |
| консультации | **0** | |
| промежуточная аттестация | **0** | |
| *Промежуточная аттестация в виде* ***зачет, зачет*** | **3 семестр** | **4**  **семестр** |
| 17 | 22 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Количество часов** | **Уровень освоения** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1.** | |  |  |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **1-2** Физическая культура в обеспечении здоровья**.** Цели и задачи физической культуры. ***(ОУД.08 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | *2* | **1** |
| **Раздел 2.** | |  |  |
| **Тема 2. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **3.** Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни. ***(ОУД.14 Экология профессиональной деятельности профессионально-ориентированного содержания)***  **4. Практическая подготовка №1** «Подвижные игры» | 1  1 | **2** |
| **5-6 Практическая подготовка № 1** «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения» ***ОУД.14 Экология профессиональной деятельности профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **7-8 Практическая подготовка № 2** «Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра» ***ОУД.14 Экология профессиональной деятельности профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **9-10 Практическая подготовка № 3**«Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения». **(*ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **11-12 Практическая подготовка № 4** «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **13-14 Практическая подготовка № 5** «Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родиныпрофессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **15-16 Практическая подготовка № 6** «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты ». | 2 |
| **Тема 3 Гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **17-18 Практическая подготовка № 7 ЗАЧЕТ**«Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки». ***(ОУД.08 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |  |
| **19-20 Практическая подготовка № 8**«Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **21-22 Практическая подготовка № 9** «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки». ***(ОУД.08 Биология профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **23-24 Практическая подготовка № 10** «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи***)». (ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **25-26 Практическая подготовка № 11** «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре». **(*ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **27-28 Практическая подготовка № 12** «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **29-30 Практическая подготовка № 13** «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий». | 2 |
| **31-32 Практическая подготовка № 14** «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий». | 2 |
| **33-34 Практическая подготовка № 15** «Атлетическая гимнастика». | 2 |
| **35-36 Практическая подготовка № 16** «Выполнение зачетных силовых нормативов» ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 |
| **Тема 4 Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **37-38 Практическая подготовка № 17** «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». ***(ОУД.13 Основы безопасности и защиты Родины профессионально-ориентированного содержания)*** | 2 | **3** |
| **Тема 5 Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **39 Практическая подготовка № 18** Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». **ЗАЧЕТ** | 2 | **3** |
| **Всего:** | | **39** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач по образцу, инструкции или

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение.**

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

**Оборудование учебного спортзала:**

- рабочие места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

-большой, открытый стадион;

-тренажерный зал;

**Инвентарь:**

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;

- волейбольная сетка, баскетбольный щит, кольца, футбольные врата;

-лыжи, лыжные палки, ботинки;

-гимнастическая стенка, маты и т.д.

**Технические средства обучения:**

- освещение спортивного зала, отопительные резервы;

-против-пожарный инвентарь, учебный инвентарь

-техника безопасности.

**Комплект учебно-методической документации:**

- стандарт

- рабочая программа;

- календарно-тематический план;

- план конспект урока;

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/333308

**3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284144

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126 .

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986 .

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380 .

5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>.

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Спортивные новости – Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

2. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

**Интернет – ресурсы**

<https://ibooks.ru/>

<https://rusneb.ru/>

<https://new.znanium.com/>

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знания:  влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний.  Знание составляющих здорового образа жизни.  Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств.  Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных.  Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями. | Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание. |
| Умения:  использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств.  Составление комплекса лечебной физической культуры.  Проведение подготовительной части занятия.  Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.  Составление комплекса общеразвивающих упражнений.  Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования.  Преодоление полосы препятствий.  Контрольные нормативы по разделам программы. | зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика.  Участие в соревнованиях. |

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения выполнения практических и контрольных работ, а также внеаудиторных самостоятельных работ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (предметные)** | **Критерии оценки** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **П1 -** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | **КО1,2** | **Оценка лаб.и практическое занятия, практической подготовка 1-3** |
| **П2**  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | **КО1,2** | **Оценка лаб.и практическое занятия, практической подготовка 4-7** |
| **ЛР9 -** 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 | **КО1,2** | **Оценка лаб.и практическое занятия, практической подготовка 8-11** |
| **П4 -** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | **КО1,2** | **Оценка лаб.и практическое занятия, практической подготовка 12-15** |
| **Л3** - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу-  чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной  активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-  ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; | **КО1,2** | **Оценка лаб.и практическое занятия, практической подготовка 16-17** |
| **П5 -** 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). | **КО1,2** | **Оценка лаб.и практическое занятия, практической подготовка 18** |

**КО1 (критерии оценивания практических работ и практической подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | 1 курс | | 2 курс | | | 3 курс | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | | Юноши | девушки |
| 1 | **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 1.1 | Бег 100 м. | 13.8  14.3  14.6 | 16.3  17.6  18.0 | 13.5  14.8  15.1 | 16.5  17.0  17.5 | | 13.5  14.8  15.1 | 16.5  17.0  17.5 |
| 1.2 | Бег 1000м-ю  500м-д | 3.35  3.50  4.10 | 2.00  2.03  2.05 | 3.25  3.45  4.04 | 1.55  2.00  2.03 | | 3.20  3.40  4.00 | 1.53  1.55  2.00 |
| 1.3 | Бег 3000м-ю  2000м-д | 13.10  14.40  15.10 | 9.50  11.20  11.50 | 12.30  13.30  14.00 | 10.30  11.15  11.35 | | 12.30  13.30  14.00 | 10.30  11.15  11.35 |
| 1.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине-юноши(раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- девушки(раз) | 13  10  8 | 16  10  9 | 13  10  9 | 14  12  10 | | 13  10  9 | 14  12  10 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 230  210  200 | 185  170  160 | 240  230  215 | 195  180  170 | | 240  230  215 | 195  180  170 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин.) | 50  40  30 | 40  30  20 | 57  50  44 | 47  40  34 | | 57  50  44 | 47  40  34 |
| 1.7 | Подскок со скакалкой(за 1 мин) | 110  100  90 | 130  125  120 | 120  110  100 | 135  130  125 | | 130  120  110 | 140  135  130 |
| 1.8 | Челночный бег | 24.0  26.0  28.0 | 26.0  28.0  30.0 | 22.0  24.0  26.0 | 24.0  26.0  28.0 | | 20.0  22.0  24.0 | 22.0  24.0  26.0 |
| 1.9 | Метание спортивного снаряда весом 700г-юноши  500г-девушки | 38  32  27 | 21  17  13 | 37  35  33 | 21  17  14 | | 37  35  33 | 21  17  14 |
| 2 | **Баскетбол.** | | | | | | | |
| 2.1 | Штрафной бросок(из 10 бросков) | 4  3  2 | 3  2  1 | 5  4  3 | 4  3  2 | | 6  5  4 | 5  4  3 |
| 2.2 | Двухсторонняя игра | зачет | зачет | Зачет | зачет | | Зачет | Зачет |
| 3 | **Волейбол.** | | | | | | | |
| 3.1 | Прием и передача мяча сверху двумя руками(раз) | 40  30  20 | 30  20  10 | 50  40  30 | 40  30  20 | | 60  50  40 | 50  40  30 |
| 3.2 | Подача мяча в зоны №1,5,6  (из 10 подач) | 1 зона  4  3  2 | 1 зона  3  2  1 | 5 зона  5  4  3 | 5 зона  4  3  2 | | 6 зона  6  5  4 | 6 зона  5  4  3 |
| 3.3 | Двухсторонняя игра | зачет | зачет | зачет | зачет | | Зачет | Зачет |
| 4 | **Лыжная подготовка.** | | | | | | | |
| 4.1 | Подъем «елочкой», «лесенкой» | зачет | зачет | зачет | | зачет | Зачет | ачет |
| 4.2 | Спуск в основной стойке | зачет | зачет | зачет | | зачет | Зачет | Зачет |
| 4.3 | Бег на лыжах  5 км-юноши  3 км-девушки | 23.40  25.00  25.40 | 17.30  18.45  19.15 | 23.30  25.30  26.30 | | 18.00  19.30  20.20 | 23.30  25.30  26.30 | 18.00  1.30  0.20 |
| 5 | **Гимнастика.** | | | | | | | |
| 5.1 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(ниже уровня скамьи- см) | 13  8  6 | 16  9  7 | 13  7  6 | | 16  11  8 | 13  7  6 | 16  11  8 |
| 5.2 | Рывок гири 16 кг(раз)-юноши  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)-девушки | 35  25  15 | 19  13  11 | 40  30  20 | | 20  15  10 | 40  30  20 | 20  15  10 |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |

**КО2 (критерии оценивания практических работ и практической подготовки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид испытания  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши (оценка) | | | Девушки (оценка) | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 15.1 | 14.8 | 13.8 | 18.0 | 17.6 | 16.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.с.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| 3 | Челночный бег 3х10 | 9.0 | 8.6 | 7.5 | 9.5 | 8.7 | 8.4 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 8 | 9 | 13 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Или рывок гири  16 кг  (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| 6 | Верхняя прямая подача  (Волейбол, Кол-во раз) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Или сгибание и  разгибание рук в  упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 18 | 36 | 9 | 10 | 16 |
| 8 | Штрафной бросок в кольцо | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Бросок из под щита после ведения  (Баскетбол, 10 попыток, кол-во раз) | 5 | 7 | 8 | 4 | 6 | 7 |
| 10 | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами (см) | 200-210 | 215-225 | 230-240 | 150-160 | 165-175 | 180-190 |
| 11 | Поднимание туловища из  положения лежа на спине, руки за головой (количество раз за 30 секунд) | 28 | 32 | 38 | 20 | 25 | 30 |
| 12 | Верхняя передача над собой  (волейбол)  (Кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | 5 | 6 | 8 |