



Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Медицинский колледж № 1»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
29 августа 2017 г.
ПРОТОКОЛ № 1.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 90- О
от 29 августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
34.02.01 «Сестринское дело».

Санкт-Петербург

2017г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Медицинский колледж №1»

Разработчик:	Преподаватель высшей категории	Новикова Ирина Геннадьевна
Рецензенты:	Преподаватель высшей категории	Мизгайло М.В.
Программа рассмотрена на заседании общеобразовательной ЦМК	Протокол № 1 от 28 августа 2017 г.	Председатель ЦМК: Новикова Ирина Геннадьевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью общеобразовательного цикла ОПОП СПО базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в решении задач формирования специалиста среднего профессионального образования как нравственно, психически и физически здоровой личности, способной полноценно и квалифицированно выполнять профессиональные и жизненные задачи, понимать социальную значимость своей будущей профессии, брать на себя ответственность за других членов коллектива, уважительно относиться к другой личности, сознательно относиться к своему здоровью, понимать необходимость здорового образа жизни, уметь использовать средства физической культуры для личного, нравственного, физического совершенствования во всех сферах жизни, быть готовым исполнять воинскую обязанность, сознательно относиться к природе, обществу, человеку, может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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 физкультурно-оздоровительной 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 спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство 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, 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, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
Теория	<i>4</i>
практика	<i>113</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в системе СПО.		6	
Тема 1.1. Основные понятия физической культуры	Содержание учебного материала 1 Основные понятия физической культуры: Физическая культура в системе среднего специального образования. Основные понятия и ценности физической культуры и спорта. Значение занятий физическими упражнениями для специалистов среднего звена здравоохранения. Требования к зачету по физической культуре. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельно подготовить сообщения о двигательных качествах и методах их развития.	2	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала 1 Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье человека. Здоровый образ жизни. Изменения, происходящие в организме человека под воздействием физических упражнений. Средства физической культуры. Критерии оценки эффективности здорового образа жизни.	2	1
Раздел 2. Техника бега на дистанции		24	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала 1 История развития легкой атлетики. Правила соревнований. Основные дистанции спринтерского бега (100,200,400 метров). Этапы спринтерского бега. Основные задачи подготовки спринтера.		2
	Практические занятия Выполнение элементов техники: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Многократное выполнение команд команде «на старт!», «внимание!» из положения низкого старта. Бег с низкого старта с ускорением 20 -30 метров по одному и с группой. Бег с ускорением по сигналу с ходу и с места. Простейшие беговые упражнения на отрезках 40 -50 метров («семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжковыми шагами). Равномерный бег со средней скоростью. Бег на 30-50 метров с пробеганием финишной линии, не замедляя бега, то же с ускорением и на максимальной скорости. Выполнение на оценку контрольного норматива в беге на 100 метров.	6	
Тема 2.2 Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала 1 История развития бега на средние дистанции. Правила соревнований. Этапы бега на средние дистанции. Главные критерии и признаки правильной техники бега на средние дистанции.		2

	Практические занятия Выполнения многократного повторения положения высокого старта. Многократное повторение команд «Внимание!», «Марш!». Бег с ускорением на отрезках 300 метров. Прохождение отрезков дистанции с поворотами – с ходу и с ускорением. Бег в среднем темпе 2-3 км. Бег на 50 метров с набеганием на финишную линию и пробегание ее, не замедляя бега. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение на оценку контрольного норматива 500м. девушки, 1000м. юноши.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на тему «Тренировка в беге на средние дистанции», «Оздоровительный бег» Выполнение медленного бега для развития общей выносливости. Выполнение упражнений на гибкость, быстроту, выполнение дыхательных упражнений.	12	
Раздел 3. Гимнастика		42	
Тема 3.1 Строевая и общефизическая подготовка в гимнастике	Содержание учебного материала		2
	1 Значение строевых упражнений в гимнастике. Задачи общефизической подготовки в гимнастике.		
	Практические занятия Выполнение строевых приемов. Выполнение общеразвивающих упражнений.	4	
Тема 3.2 Акробатическая подготовка	Содержание учебного материала		2
	1 Значение акробатических упражнений в гимнастике.		
	Практические занятия Выполнение общеразвивающих упражнений для общей (базовой) физической подготовки. Соединение акробатических элементов в акробатическую связку. Выполнение акробатической связки на оценку.	16	
Тема 3.3 Развитие физических качеств с помощью тренажеров и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала		2
	1 Использование тренажеров для общего физического развития.		
	Практические занятия Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств с помощью тренажеров и гимнастических снарядов. Соединение различных способов развития физических качеств в один комплекс.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение рефератов по темам «Гимнастика», «Атлетическая гимнастика», «Аэробика». Выполнение упражнений на гибкость, координацию, силу мышц плечевого пояса, спины, пресса.	14	
Раздел 4 Баскетбол		43	
Тема 4.1 Баскетбол. Техника игры.	Содержание учебного материала		2
	1 История развития баскетбола. Правила соревнований и судейства в баскетболе.		
	Практические занятия Выполнение: основной стойки баскетболиста, перемещения в стойках, передвижения в защите, передвижения в нападении, ведение мяча. Выполнение передач мяча, бросков мяча, приемов противодействия и овладения мячом.	18	
Тема 4.2	Содержание учебного материала		

Тактика баскетболиста в защите и нападении	1	Тактика игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.		2
	Практические занятия Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Выполнение контрольных нормативов.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по темам: «Баскетбол. История развития», «Баскетбол. Правила соревнований», «Баскетбол. Техника игры» Подготовка вариантов эстафет и подвижных игр с баскетбольным мячом. Выполнение упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, координации.		15	
Раздел 5. Волейбол			60	
Тема 5.1 Волейбол. История развития. Физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала			
	1	История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Современные правила соревнований.		2
	Практическое занятие Выполнение упражнений для развития силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища, спины, брюшного пресса. Выполнение упражнений на развитие специальной быстроты, специальной выносливости, специальной ловкости.		2	
Тема 5.2 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Техника перемещения и владения мячом.		2
	Практические занятия. Выполнение элементов техники нападения – стартовые стойки, перемещения, владение мячом. Выполнение элементов техники защиты – стартовые стойки, блоки. Выполнение контрольных нормативов.		28	
Тема 5.3 Тактика игры волейбол	Содержание учебного материала			2
	1	Тактика игра. Индивидуальные, групповые и командные группы действий игроков.		
	Практические занятия Выполнение индивидуальных действий, действий без мяча, действий с мячом, групповых действий, командных действий. Выполнение контрольных нормативов.		15	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов на темы: «Волейбол. История развития», «Волейбол. Правила соревнований», «Волейбол. Техника игры», «Пляжный волейбол». Выполнение специальных упражнений для развития силы мышц кистей, плечевого пояса, ног, спины, пресса, координации и ловкости. Подготовка вариантов эстафеты и подвижных игр с волейбольным мячом.		15	
Всего:			175	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета;спортивного зала;тренажерного зала.

Оборудование (спортивный инвентарь по видам спорта):

Легкая атлетика:

Стартовые колодки - 4 шт.

Ядра 3,4 - 3шт.

Штанги - 3 шт.

Стартовые флажки - 5 шт.

Секундомер - 2 шт.

Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.

Металлическая планка для прыжков в высоту – 2 шт.

Нагрудный номер - 200 шт.

Гимнастический инвентарь:

Гимнастическая скамейка - 5 шт.

Стенка гимнастическая – 3 шт.

Маты гимнастические - 10шт.

Набивные мячи -15 шт.

Скакалка - 20 шт.

Перекладина навесная – 2 шт.

Гантели металлические - 12 шт.

Тренажеры для силовой подготовки (комплект) - 1 шт.

Инвентарь для спортивных игр:

Мяч волейбольный – 20 шт.

Мяч баскетбольный - 20 шт.

Мяч футбольный – 1 шт.

Щит баскетбольный с кольцом – 1 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Насос – 1 шт.

Стол для настольного тенниса – 1 шт.

Комплект для настольного тенниса – 6 шт.

Учебно-наглядные пособия:

Видеофильмы:

-«Техника бега и прыжки»

- «Техника игры в баскетбол»

- «Аэробика, шейпинг, каланетика»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для
3. студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413".
4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
5. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
8. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
9. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура
10. системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
11. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
12. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных
13. групп. — Кострома, 2014.
14. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
15. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goupr32441.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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <input type="checkbox"/> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <input type="checkbox"/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение дневника самоконтроля. <p><u>Оценка выполнения студентом физических упражнений с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</u></p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p>

<p>повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; <input type="checkbox"/> подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; <input type="checkbox"/> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; <input type="checkbox"/> активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	<p><i>На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты повоенно-прикладной физической подготовке проводится: оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	---

Контрольные нормативы:

Бег 100 м

Дистанция 100 м	Время (сек.)		
	«5»	«4»	«3»
Юноши	13,8	14,2	15,0
девушки	16,2	17,0	18,0

Бег 500 м (девушки)

Дистанция 500 м	Время (сек.)		
	«5»	«4»	«3»
девушки	1,40	1,50	2,10

Бег 1000 м (юноши)

Дистанция 1000 м	Время (сек.)		
	«5»	«4»	«3»
Юноши	3,30	3,50	4,20

Броски с места двумя руками от груди: юноши и девушки.

Бросок двумя руками от груди с контрольной отметки	Количество удачных попыток (из 10 раз)		
	«5»	«4»	«3»
Юноши	8	7	6
девушки	8	7	6

Бросок одной рукой с 2 шагов: юноши и девушки.

Бросок одной рукой сверху с 2 шагов	Время (сек.)		
	«5»	«4»	«3»
Юноши	3	2	1

девушки	3	2	1
---------	---	---	---

«Передай и выходи»: юноши и девушки (в парах)

Передача мяча с освобождением от опеки для получения обратной передачи и броска в кольцо	Количество удачных «проходов» (из 3 раз)		
	«5»	«4»	«3»
Юноши	3	2	1
девушки	3	2	1

Баскетбол

1. Ведение мяча со сменой рук – юноши и девушки

Обводка 5 стоек со сменой рук после каждой стойки (1 ошибка – 1 балл)	Количество ошибок при смене рук у стойки		
	«5»	«4»	«3»
Юноши	0	1	2
девушки	0	1	2

2. Ведение мяча – юноши и девушки

- с высоким отскоком
- с низким отскоком
- со зрительным контролем
- без зрительного контроля

Оценка итоговая – одна

Ведение мяча от разметки к разметке (по 4,5 м) – на каждой разметке – смена задания	Количество ошибок суммируется		
	«5»	«4»	«3»
Юноши	0 - 1	2	3
девушки	0 - 1	2	3